

ANSELM GRÜN

*A Sublime Arte de
Emvelhecer*





Anselm Grün

A sublime arte de envelhecer

A sublime arte de envelhecer

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CLP) (Câmara Brasileira do Livro» SP, Brasil) Grün, Anselm

A sublime arte de envelhecer / Anselm Grün ; tradução de Edgar Orth. - Petrópolis, RJ : Vozes, 2008.

Título original: Die hohe Kunst des Älterwerdens.

Bibliografia.

ISBN 978-85-326-3699-7

1. Autoconhecimento 2. Envelhecimento - Aspectos religiosos - Cristianismo 3.

Envelhecimento - Conduta de vida 4. Envelhecimento - Ensino bíblico I. Título.

08-08493 CDD-248.85

índices para catálogo sistemático: 1. Envelhecimento : Ensino bíblico : Cristianismo 248.85

Tradução de Edgar Orth

VOZES

© 2007, Vicr-Türaic GmbH, Verlag D-97359 Münsterschwarzach Abtei Título original alemão: Die hohe Kunst des Ältenverdem Direitos de publicação em língua portuguesa: 2008, Editora Vozes Ltda.

Rua Frei Luís, 100 25689-900 Petrópolis, RJ 1 nternet: <http://.vozes.com.br> Brasil Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma e/ou quaisquer meios (eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia e gravação) ou arquivada em qualquer sistema ou banco de dados sem permissão escrita da Editora.

Diretor editorial

Frei Antônio Moser

Editores

Ana Paula Santos Matos José Maria da Silva Lídio Peretti Maniac Loraine Oieniki Secretário executivo

João Batista Kreuch

Editoração: Dora Beatriz V. Noronha Projeto gráfico: AG.SR Desenv. Gráfico Capa: Juliana Hannickel

ISBN 978-85-326-8699-7 (edição brasileira) ISBN 978-3-87868-661 -3 (edição alemã)

Sumário

[A sublime arte de envelhecer](#)

[Introdução](#)

[O Sentido da Velhice](#)

[Aceitação de sua própria existência](#)

[Abandonar](#)

[Fecundidade](#)

[Envelhecer Juntos](#)

[Virtudes da velhice](#)

[Como lidar com a depressão](#)

[O caminho do silêncio](#)

[A auto-superação](#)

[Preparar-se para a morte](#)

[Epílogo](#)

[Bibliografia](#)

[Autor](#)

[Notas](#)

É uma grande arte envelhecer de maneira boa e, como toda arte, é preciso treino. Quem deseja aprender a arte de envelhece precisa exercitar-se naquilo que Alselm Grün denomina as virtudes da velhice: serenidade, paciência, mansidão, liberdade, gratidão, amor, silêncio, auto superação, entre outras. As regras são comuns, mas para cada pessoa existe um caminho único a ser percorrido.

Ao treinamos os passos do envelhecimento nos tornaremos bênção na vida de outras pessoas e experimentaremos o doce sabor da paz e da liberdade, da serenidade e do bom humor.

A grande meta do envelhecimento é que nos tornemos sábios e bondosos, conosco mesmos e com os outros.

Introdução

Henri Nouwen, teólogo e escritor espiritualista, começa seu livro sobre o envelhecimento com uma lenda balinense:

Conta-se que numa aldeia longínqua das montanhas um povo costumava sacrificar um velho e comê-lo. Chegou o dia em que não sobrou mais nenhum velho, e as tradições se perderam. Queriam construir uma bela casa para as reuniões de seu conselho, mas quando viram os troncos que haviam sido cortados para este fim, ninguém sabia dizer o que ficava em cima e o que ficava embaixo: se as vigas fossem colocadas de forma errada, surgiria toda uma série de fatalidades. Um jovem disse que poderia encontrar a solução, se prometessem não mais comer homens velhos. Prometeram. Trouxe a eles seu avô, que havia escondido por muito tempo. E o velho ensinou à comunidade como distinguir o que ficava em cima do que ficava embaixo.

Esta lenda é mais atual hoje do que naquela época, pois também nós estamos propensos a sacrificar os nossos “velhos”. A queixa, hoje muito difundida, sobre o envelhecimento da sociedade tem muitas vezes uma conotação também agressiva. Nós isolamos, por assim dizer, os idosos e os excluimos da comunidade dos jovens. Muitas publicações e opiniões na discussão pública veem os muitos idosos como um incômodo para nossa sociedade e como peso para a geração vindoura.

A lenda de Bali nos mostra que não devemos sacrificar os idosos no altar dos cálculos financeiros. Se fizermos isto, vão faltar-nos velhos sábios que nos fragmentos de nossa existência ainda sabem o que fica embaixo e o que fica em cima. Precisamos também hoje de pessoas idosas que nos digam como se

ajustam os pedaços de nossa vida e como podemos construir uma casa sólida para nossa comunidade e sociedade. Na lenda, o avô sabe o que fica em cima e o que fica embaixo, quais são os critérios para a vida ter êxito. Quando perdemos os idosos sábios, a sociedade acaba perdendo a noção da justa medida.

Em tempos passados, os idosos eram altamente valorizados; eram a riqueza de um povo. Quando Moisés, a caminho da Terra Prometida, recitou diante do povo um cântico e o atribuiu à vontade de Deus, dirige seu olhar para os idosos dentre o povo: “Pergunta a teu pai e ele te ensinará, a teus avós e eles te dirão” (Dt 32,7).

Nos idosos - Moisés o sabe - existe um saber de que o povo precisa para viver bem. Hoje, ao contrário, considera-se a juventude como único ideal: deveríamos ser sempre jovens. C.G. Jung acha que é uma perversão da cultura quando as pessoas de mais idade se comportam como jovens e pensam que deveriam superar os jovens no afã de trabalhar e na produtividade.

Precisamos hoje, em nossa sociedade, de um novo senso de sabedoria e encontrar um sentido da velhice; assim valorizamos e protegemos o tesouro que a sociedade abriga dentro de si. E a valorização da pessoa idosa faz com que olhemos de forma positiva também o nosso próprio envelhecimento, pois toda pessoa fica mais velha a cada dia. Por isso, a reflexão sobre a velhice não é importante só para as pessoas idosas, mas para cada pessoa. Sua vida só tem sentido quando se posiciona diante do processo do envelhecimento gradual. Envelhecer é uma experiência básica do ser humano. Refletir sobre a velhice é por isso também um refletir sobre o mistério da condição humana em si.

A pessoa envelhece independentemente de sua vontade, mas se o seu envelhecimento vai ser proveitoso, depende dela. É uma grande arte ir envelhecendo de maneira boa, pois tem originariamente a ver com “saber”, “compreender” e “conhecer”. A arte de envelhecer exige um conhecimento do mistério da velhice e precisa de treino, ela não vem por si. Trata-se, portanto, de treinar o envelhecimento de uma forma saudável. Mas nem tudo precisa ser perfeito: “Ainda não caiu nenhum mestre do céu”, diz um ditado. Quem quer aprender a arte do envelhecimento pode também cometer erros nisso. “Através dos erros ficamos inteligentes”, diz outro ditado. Para o filósofo grego Platão, arte tem algo a ver sempre com imitação. O ser humano imita aquilo que vê na natureza e o que encontra nas ideias que Deus lhe inspira. Mas para Platão é necessária a capacidade criativa da pessoa para produzir algo artístico na imitação. O envelhecer quer ser construído. Ele se orienta pela noção que se tem do mistério do ser humano e pelo conhecimento de seu desenvolvimento interior, mas também exige prazer de formar segundo meu próprio gosto aquilo que me foi dado em meu ser humano. O historiador da medicina Heinrich Schipperges

fala da formação própria e do caminho próprio na arte de ficar velho: Cada qual precisa encontrar por si o caminho para esta arte de envelhecer e para a obra de arte de ter ficado velho. Ninguém tira dele sua idade (SCHIPPERGES, 1986: 113).

Existem regras básicas para a arte de envelhecer que valem para todos. Fazem parte delas os passos do aceitar, do largar e do ir além de si mesmo(a). Quem deseja aprender essa arte precisa treinar-se nessas virtudes da velhice; mas em todas as regias comuns, cada qual precisa encontrar seu caminho bastante pessoal. Ele mesmo precisa decidir como vai lidar com seu envelhecimento, com aquilo que o atinge de fora, com a doença, com a experiência da perda e com a experiência de seus próprios limites.

Num bate-papo informal com confrades e amigos na Abadia de Münsterschwarzach trocamos ideias sobre o que gostaríamos de imitar na nobre arte de ficar mais velhos. Tentamos encontrar imagens que expressassem o envelhecimento. Uma senhora disse que para ela as estações do ano eram uma imagem perfeita da vida do ser humano. A primavera - a infância e a juventude quando a vida brota e floresce; o verão - a idade adulta com seus dias cheios de sol; a velhice seria como o outono em sua beleza. Dele posso afirmar: também o outono é belo. Está cheio das maravilhosas cores outonais, impregnado da amenidade do sol e da alegria das colheitas, o usufruto dos dons da criação.

Durante a vida profissional e no trabalho muita coisa não é percebida. No "outono" da vida trata-se de contemplar e usufruir o belo. Em vez de produzir, basta estar simplesmente aí. Mas, assim como o outono produz coisas novas na criação, também é tarefa na velhice provar coisas novas. Pode-se, por exemplo, fazer algo com as mãos: tricotar, pintar, trabalhos em cerâmica, ou outras coisas de artesanato.

Depois do outono vem o inverno. (Isto não vale muito para os trópicos; é mais indicado para as regiões frias.) Também ele tem sua beleza, pois está repleto de calma e tranquilidade. Quando a neve cobre a paisagem, dá origem a um encanto específico. Na arte de envelhecer imitamos o outono e o inverno e os configuramos assim para que haja um belo e produtivo outono e um inverno de calma e paz, repletos ambos do calor do amor.

Mas tanto o outono quanto o inverno podem ser marcados por experiências negativas: existem as tempestades de outono que arrancam árvores e nos tiram o sossego; há o gelo do inverno que nos faz tremer de frio; às vezes montanhas de neve e mesmo avalanches nos isolam do restante do mundo. Faz parte da arte do envelhecimento ver o outono e o inverno em sua beleza, mas também aceitá-los em sua dureza e descobrir, mesmo em todas as suas aflições, o amor que pode dar um aspecto novo e aquecer qualquer época da vida.

Outra imagem da velhice, que um confrade lembrou, foi a da videira. Os cachos, que no outono pendem dos ramos da videira, não produzem mais nada. Expõem-se simplesmente ao sol e amadurecem até serem colhidos e se transformarem em fonte de alegria para as pessoas. A pessoa idosa não precisa mais produzir nada, não precisa conseguir reconhecimento pela sua produtividade. Ela está simplesmente aí. Contudo, a videira mostra também que isto não significa uma existência passiva; ela possui ainda o élan interior que a mantém viva. Então a velhice se torna fecunda quando a pessoa idosa pode expressar aquilo que está nela: em palavras, em histórias, em imagens ou na música. Artistas como Pablo Picasso e Marc Chagall, ou músicos como Pablo Casais e Sergiu Celibidache deram expressão à riqueza de sua alma até idade bem avançada e assim proporcionaram momentos felizes a inúmeras pessoas.

Muitas pessoas idosas têm coisas importantes para dizer ao mundo, mas a maioria não tem uma plateia que as escute, nem ambiente para dizê-las. Quando as pessoas idosas podem tematizar o que nelas se encontra de real preciosidade, e nisso encontram ouvintes ou espectadores, a nobre arte de seu envelhecimento tem êxito.

Outra imagem da velhice é a cadeira de braços na qual se senta a pessoa idosa. Pode então simplesmente olhar o que acontece a seu redor e muitas vezes também olha mais para seu interior. Ela está simplesmente sentada aí, e irradia calma e confiança para seu meio ambiente. Em pequenos povoados, o banco que existe normalmente diante da casa é uma bela imagem do envelhecimento. Quando pessoas idosas estão sentadas no banco e somente olham caladas, começam a conversar muitas vezes com algum transeunte. Não precisam criar uma plateia para si. Apesar de sua solidão evidente, estão ligadas ao que acontece - e sempre de novo são abordadas pelas pessoas que passam. Elas ouvem e dizem o que acham; contam coisas do passado, quando alguém pergunta sobre isso. Assim participam da vida e da comunidade. Não interferem nos acontecimentos, mas só fazem seus comentários quando perguntadas. Deixam as pessoas agirem sozinhas e precisamente assim transformam-se em bênção para os outros.

Refletir sobre o envelhecimento significa sempre refletir também sobre a vida. Heinrich Schipperges descreveu esta conexão do envelhecimento com a arte da vida autêntica:

O que saberemos da vida, enquanto não soubermos o que significa envelhecer? Envelhecer significa: com os anos entrar nos anos, para conhecer o tempo e caminhar com o tempo, estar no tempo e também contra o tempo. Envelhecer

significa ir e passar, mudar sem perder a identidade, um pequeno pedaço de experiência projetado sempre de novo sobre um grande pedaço de esperança (SCHIPPERGES, 1986: 9).

Assim, ao refletir sobre o envelhecimento convém considerar sempre também como vejo o sentido de minha vida e como viver consciente e cuidadosamente na situação e na idade em que me encontro.

O Sentido da Velhice

Antes de escrever sobre a arte de envelhecer, gostaria de refletir primeiro sobre o sentido da velhice, pois se a pessoa idosa não entender o sentido da velhice, olhará cheia de animosidade para os jovens. Vai invejar

a juventude dos jovens, seu futuro, seus planos e esperanças e procurará estragar tudo - seja reprovando todo o novo, seja glorificando todo o antigo (GUARDINI, 1986: 91).

Envelhecer não é apenas um fenômeno que nos atinge exteriormente. Traz em si também um sentido, e só quando tomarmos conhecimento desse sentido podemos aceitar de boa vontade nosso envelhecimento. C.G. Jung compara a vida com o caminho do sol:

O significado da manhã consiste indubitavelmente no desenvolvimento do indivíduo, em sua fixação e na propagação de sua espécie no mundo exterior e no cuidado com a prole (JUNG, 1967: par. 787).

Mas o após meio-dia da vida não pode ser apenas um apêndice da manhã. Assim como o sol recolhe seus raios para iluminar a si mesmo, também a pessoa idosa deve ir para dentro de si mesma, voltar-se para seu eu e descobrir a riqueza do seu próprio íntimo.

Em muitos povos, os idosos são os “guardiões dos mistérios e das leis” (JUNG, 1967: par. 788). Eles marcam a cultura de um povo. Ficar velho numa boa só pode quem viveu conscientemente e que preencheu até o transbordamento sua concha da vida. Quem já na juventude não vive realmente, também não será capaz de fazê-lo na velhice, pois fica muita coisa não vivida para trás.

E assim se aproximam do limiar da velhice com aspirações e desejos irrealizados que, automaticamente, desviam o seu olhar para o passado (JUNG, 1967: par. 789).

Giram sempre em torno de seu passado, ficam mesquinhos, irascíveis, amargos e invejam a vida dos jovens. Sim, eles procuram ser eternos adolescentes, lastimosos sucedâneos da iluminação do si-mesmo, consequência inevitável da ilusão de que a segunda metade da vida deve ser regida pelos princípios da primeira (JUNG, 1967: par. 785).

O sentido da velhice consciente está, pois, para C.G. Jung, na diminuição das forças corporais e na aceitação das forças espirituais e em dirigir o olhar pai a dentro. Na alma está a riqueza da pessoa. A velhice nos convida a olhar para dentro de nós e lá descobrir o tesouro das lembranças e da riqueza interior que se expressa nas muitas imagens e experiências.

Também o escritor Hermann Hesse, que se submeteu a uma terapia com um discípulo de Jung e que assumiu em seus escritos muitos pensamentos do terapeuta suíço, fala do valor especial da velhice:

O envelhecimento não é apenas um enfraquecer e definhar, mas tem, como todo período da vida, seus valores próprios, seu próprio encanto, sua sabedoria própria, sua tristeza própria; em tempos de uma cultura de algum modo florescente mostrou-se com razão certa veneração pela velhice, mas que hoje é ocupada pela juventude. Não queremos levar isto a mal com referência à juventude.

Mas não queremos ser enganados pela ideia de que a velhice não tem valor nenhum (HESSE, 2002: 54).

Para viver o valor da velhice e seu sentido é necessário, segundo Hermann Hesse, aceitar sua própria velhice com tudo o que traz consigo e concordar com a situação:

Sem este sim, sem a entrega àquilo que a natureza exige de nós, não percebemos o valor e o sentido de nossos dias - sejamos idosos ou jovens - e enganamos a vida (HESSF, 2002: 69).

Também o teólogo católico Romano Guardini ocupou-se com o tema da velhice e lhe atribuiu um duplo sentido. O primeiro sentido é que a pessoa idosa percebe as concatenastes da vida. Ela

percebe como nela os diversos planos, trabalhos, ganhos e desistências, alegrias e necessidades são determinados entre si, surgindo então a maravilhosa estrutura que chamamos “vida

humana” (GUARDINI, 1986: 95).

Quem na velhice descobre o mistério da vida e compreende sua vida numa visão de conjunto, esta pessoa será sábia. Portanto, o primeiro sentido - e a primeira tarefa - da velhice é tornar-se sábia.

Sábio vem de “saber”, e saber, por sua vez, tem a ver com olhar em profundidade. A pessoa vê mais profundamente, busca o fundamento que mantém coesa nossa vida. Para mim esta visão conjunta de todos os opostos vem expressa muito bem na última palavra de Jesus na cruz: “Tudo está consumado” (Jo 19,30). Está consumado, concluído, a obra acabada. Muitas pessoas temem que ao final da vida vão estar diante de um monte de cacos. Temem sua própria fragilidade. Jesus consuma na cruz tudo o que viveu. Sua morte não é um fracasso, mas a reunião de tudo que lhe diz respeito. E sua morte é a consumação do amor. O amor é, em última análise, aquilo que une a fragilidade da pessoa e aperfeiçoa o lado torço da vida.

O *segundo* sentido consiste, para Guardini, em que a pessoa idosa tem uma proximidade especial do eterno. Tendo em vista o eterno - Deus e seu reino - todo o terreno se relativiza.

As coisas e acontecimentos da vida imediata perdem sua importância primeira. Cessa a violência com que ocupam o espaço dos pensamentos, a suscetibilidade do coração. Muita coisa que parecia da maior importância torna-se insignificante; outras coisas que achava sem importância crescem em seriedade e intensidade (GUARDINI, 1986: 97).

Guardini entende a proximidade com o eterno não só como o familiarizar-se com a morte, mas como a capacidade de abrir sua vida para o eterno, que é imperecível e que sobrevive a qualquer mudança.

Para Romano Guardini, o bom êxito da velhice não depende apenas da pessoa - de sua aceitação da velhice e da compreensão de seu sentido - mas também da sociedade e de sua atitude para com os idosos. A sociedade também precisa dar ao idoso o espaço no qual pode envelhecer bem e dignamente. Quando só se fala preocupada e criticamente sobre a sociedade que vem envelhecendo, tornamos difícil para os idosos aceitar seu envelhecimento e ver nele um sentido especial e próprio.

Depende muito também da relação sociológica e cultural entender o que a pessoa envelhecendo significa no contexto do todo (GUARDINI, 1986: 99).

E Guardini adverte contra o infantilismo que só considera valiosa e preciosa a vida jovem. Numa atitude semelhante, a velhice é vista apenas como refugio. Num ambiente assim, a sabedoria da velhice não pode prosperar. Não adianta só prolongar e facilitar a vida das pessoas idosas através de remédios. Temos de redescobrir o valor e o sentido da velhice. Então os idosos vão ser uma bênção para nossa sociedade.

A discussão que a mídia hoje nos apresenta trata, muitas vezes, só da carga financeira e psicológica da sociedade devido ao aumento de idosos, mas não do sentido que o envelhecer traz em si. Porém, é exatamente o envelhecimento e a compreensão construtiva da velhice que podem nos indicar um caminho de como nossa vida se realiza plenamente, aqui e agora, e não só quando nós mesmos nos tornarmos idosos.

A Bíblia dá grande valor à velhice e sua sabedoria. Gostaria de mostrar isto usando apenas alguns pensamentos do Evangelho de Lucas sobre o sentido e importância da velhice. No início de seu evangelho, Lucas nos apresenta quatro pessoas idosas. Nessas quatro figuras brilha algo do sentido da velhice. Os idosos têm uma proximidade especial do sagrado; um sentido para perceber a ação de Deus nos seres humanos; nos indicam o que realmente nos ajuda e cura; reconhecem o mistério em Jesus Cristo e tomam-se suas primeiras testemunhas; mostram-nos como também nossa vida pode ter êxito.

Temos aí *Zacarias e Isabel*. Zacarias diz de si que é um homem velho e que sua esposa está em idade avançada. O anjo lhes promete que terão um filho e que sua vida será fecunda. Mas o caminho para esta fecundidade passa por uma crise. Zacarias fica mudo de repente porque não acredita na promessa do anjo. Para que possa desabrochar na velhice algo novo é necessário, às vezes, uma fase de mudez, para que Deus possa agir na pessoa idosa e transformar sua vida; ela precisa aprender em seu silêncio a acreditar no fruto que Deus prometeu à sua velhice.

Zacarias e Isabel deram testemunho diante dos amigos e parentes de que Deus manifestou sua misericórdia para com eles. Zacarias ficou cheio do Espírito Santo. Ele não mostra apenas o fruto que recebeu em sua velhice, mas num discurso profético descreve toda a ação curativa e redentora de Deus em prol de seu povo. Este homem idoso nos deixou um cântico maravilhoso, que a Igreja assumiu em seu louvor diário pela manhã. Zacarias vê mais fundo, sente no acontecido - que sucede a ele e à sua esposa - a ação de Deus, que, porém, não vale só para ele, mas também para o povo todo. Ele louva a Deus: "porque visitou e resgatou seu povo" (Lc 1,68). O homem idoso já vê antes do nascimento de Jesus o que Deus vai operar nesta criança para todas as pessoas:

Graças ao coração misericordioso de nosso Deus,

o sol do alto nos visitará, para iluminar os que estão sentados nas trevas e nas sombras da morte, e dirigir nossos passos para o caminho da paz (Lc 1,78-79).

Lucas começa a história da infância de Jesus com Zacarias e Isabel. E a termina com duas outras pessoas idosas: com *Simeão e Ana*. Nelas retrata a imagem da sabedoria que caracteriza as pessoas idosas. Elas preenchem o que o Antigo Testamento escreveu sobre o idoso sábio: “Não está nos cabelos brancos a sabedoria, a prudência na idade avançada?” (Jó 12,12). As duas pessoas idosas, homem e mulher, reconhecem em sua sabedoria o mistério de Jesus Cristo. Elas enxergam em maior profundidade e confessam o que viram diante de todo o povo. Tornam-se assim os primeiros anunciadores da Boa-nova de Jesus Cristo. Aos pastores, os anjos haviam anunciado o nascimento de Jesus. Eles reagiram indo ver o que havia acontecido em Belém e contaram aos pais da criança o que o anjo lhes havia dito. Voltaram para os seus rebanhos, para lá glorificarem a Deus; mas às duas pessoas idosas foi atribuído falar de Jesus em público, falar perante todo o povo e testemunhar o mistério de sua natureza.

Temos primeiramente o velho Simeão. Dele se diz que era justo e piedoso; esperava a salvação de Israel, e o Espírito Santo estava com ele. Quatro qualidades distinguem este homem idoso. Ele é justo: era justo consigo e tratava os outros com justiça. Era piedoso, isto é, levava Deus a sério e estava voltado para Deus com todo seu ser. Esperava a salvação - ou como diz o texto grego: a consolação de Israel. Quem espera a consolação de Israel pode envelhecer consoladamente. Em Jesus ele reconhece a consolação de Israel. Quando este homem idoso e sábio toma Jesus em seus braços, vê nele a luz que brilha para as pessoas e a salvação que através dele virá para as nações. E, finalmente, o Espírito Santo estava com ele; não é apenas sábio, mas está repleto do Espírito Santo e Divino. O Espírito Santo faz com que reconheça na criança a luz que Deus enviou ao mundo e o salvador que libertará seu povo.

Esta é sem dúvida a tarefa mais importante das pessoas idosas: chamar a atenção para a luz que brilha em nosso meio. As pessoas idosas veem em maior profundidade. Enxergam o verdadeiro. Veem a luz, mesmo quando esta parece escondida. Simeão vê a luz na criança pequena e simples. Vê nela a ação de Deus. Idosos sábios entendem a vida. Eles conhecem as artimanhas. Veem a felicidade e o todo em meio aos fragmentos de nossa vida.

Ao lado de Simeão está Ana, uma viúva de 84 anos; o número tem para Lucas sentido simbólico. Ana é uma mulher que reúne em si os quatro elementos, que tem os pés bem no chão e que leva a sério o terreno. Mas, em meio ao terreno, está aberta para Deus. Oito é o número da transcendência. Ana

reúne em si céu e terra. Na terra vê sempre o céu. Esteve casada durante sete anos. Sete é o número da transformação. O amor a seu marido transformou-a ela mesma em amor. Agora ela e amor e expressa este amor ficando no templo e servindo a Deus dia e noite com jejuns e orações; realiza a imagem ideal da viúva que a Primeira Epístola a Timóteo traça para a comunidade cristã:

Aquela que de fato ficou viúva e sozinha ponha sua esperança em Deus e persevere noite e dia em súplicas e orações (1Tm 5,5).

A viúva não reza só para si, mas como representante da comunidade - sobretudo para aqueles que mal têm tempo para a oração.

Ana abriu totalmente seu coração para Deus, e esta atitude lhe permitiu encontrar as palavras para interpretar o mistério da criança. Ana é profetisa. Com sua vida manifesta algo de Deus que só pode ser tematizado através dela: fala às pessoas que esperam a salvação; mostra como podem livrar-se das amarras e dependências interiores e como sua vida pode prosperar.

Os dois velhos sábios, homem e mulher, reconhecem o mistério referente a Jesus e a ação de Deus. Lembram-se agradecidos de sua vida. O velho Simeão nos presenteia com um belíssimo cântico, com o qual a igreja encerra as Completas, a oração da noite.

Agora, Senhor, já podes deixar teu servo ir em paz, segundo a tua palavra. Porque meus olhos viram a salvação que preparaste diante de todos os povos: luz para iluminação das nações e para a glória de teu povo Israel (Lc 2,29-32).

Simeão está agora satisfeito com sua vida, pronto para morrer. Pois viu a salvação que faz completa sua vida - com todos os seus fragmentos: viu a luz que ilumina todo pagão, o estranho e desconhecido que faz brilhar o esplendor de Deus. Agora ele pode retirar-se, pois apontou com sua vida para a luz que ilumina todo ser humano realizando sua missão. Gravou neste mundo seu rasto da vida, que foi, em última análise, um rasto de luz e de amor.

Mas Simeão não está simplesmente em paz consigo, de modo que possa ir-se satisfeito; lança um olhar para o futuro e fala de Jesus; vê que este será um sinal de contradição. Sentencia também o que espera Maria: “Uma espada atravessará tua alma!” (Lc 2, 35). Simeão não projeta nenhum “mundo maravilhoso”; vê o que vai acontecer - as chances, mas também as crises. Mostra-nos que a vida não tem êxito por si só, por isso temos de nos decidir bem mais pela vida. Nosso caminho de vida é sempre de novo contrariado por outras pessoas, por imprevistos e caprichos do destino, e isto é muitas vezes doloroso. Mas é exatamente assim que acontece a salvação. Exatamente assim seremos

salvos.

O evangelista Lucas descreve em Simeão e Ana duas pessoas de idade, que ficaram sábias e assim se tornam uma bênção para os outros. Elas têm uma tarefa importante para os homens; mostram-lhes não só o caminho para a felicidade e a luz, mas são também exemplo e mostram como a vida pode chegar à realização. O ato de Simeão abençoar os pais e a criança mostra que o sentido da velhice é tornar-se bênção para os outros. Das pessoas idosas que se tornaram sábias brota uma bênção para as demais pessoas. Com sua vida, apontam para Deus que abençoa nossa vida e - de muitas formas e maneiras - torna-se fecunda.

A questão é como chegar àquela sabedoria que nos faz ser na velhice uma bênção para nosso meio ambiente. Pois é um fato constatável que não existem apenas idosos sábios, mas também pessoas velhas insatisfeitas, amarguradas, que veem sua única razão de ser em infernizar a vida dos outros.

O que pode ajudar a envelhecer de tal forma que nos tornemos sábios, que cheguemos a encontrar a paz e assim ser bênção para os outros? Sábio significa em latim *sapiens*. Vem de *sapere*, saborear, degustar. Sábia é, portanto, a pessoa que pode saborear a si mesma e, assim, deixar um bom sabor para aqueles que encontra. Tem prazer em sua vida e está em sintonia consigo mesma. Por isso sai dela um “sabor” de paz e liberdade, de serenidade e de bom humor.

Como chegar a esta sabedoria, gostaria de expô-lo agora. Nisso vou referir-me sempre a textos bíblicos. Vou mencionar algumas problemáticas pelas quais se deve aprender a perseverar na arte de envelhecer. Pretendo descrever a meta do envelhecimento que, em última análise, consiste numa morte feliz na plenitude de Deus.

Aceitação de sua própria existência

Só encontra sabor em sua vida e em si mesmo quem se aceita e se afirma incondicionalmente. Muitas pessoas se queixam que fracassaram na vida e que sofreram muito. Ficam nessas queixas e se atolam nessas acusações. E têm a impressão de que são preteridas e de que não valem mais nada. Pelo fato de haver muita vida não vivida dentro delas, não são capazes de se aceitar com sua vida - com sua vida plena. Muitas vezes também não estão prontas para aceitar seu envelhecimento. Gostariam, como na juventude, de estar sempre ainda no centro das atenções.

Contou-me um professor que sentiu demais quando não foi mais convidado para dar conferências ou para entrevistas na rádio e televisão. Tinha a impressão de que fora esquecido totalmente; porém, estava convencido de que ainda tinha muito a dizer ao mundo, de que a partir de sua experiência poderia transmitir coisas muito importantes às pessoas, mas ninguém mais queria ouvi-lo, e isto o magoava.

Não é muito simples aceitar este não-mais-ser-perguntado e, agora, no envelhecimento colocar novos acentos e refletir em como seria possível viver em paz consigo mesmo sem ser perguntado. O Antigo Testamento nos transmitiu no Salmo 71 a oração de um ancião. Fala de como é venturoso aceitar-se a si mesmo (cf. FÜGLISTER, 1973: 74).

Apresenta um ancião que não fecha os olhos para as coisas negativas de sua vida: “Tu me fizeste experimentar tantas aflições e desgrças”, reza ele. Menciona inimigos que falam contra ele, que confabulam entre si e espreitam sua vida, pois Deus o teria abandonado. Dizem: “Não há quem o salve”. Sua vida é inútil. Mas, contra estas experiências negativas, o orante permanece firme em Deus.

*Tu és minha esperança, Senhor Deus, és minha
confiança desde a minha juventude.*

*Em ti me apoiei desde o ventre materno,
Das entranhas de minha mãe me separaste;*

Tu és motivo para o meu louvor constante (Sl 71,5-6).

O orante medita sobre sua vida. Não fica preso nas hostilidades e adversidades. Não se fixa nos ferimentos que sofreu. Mas coloca em tudo isso sua confiança em Deus. Esta confiança na proteção divina deu-lhe uma paz interior muito grande. Em vez de revoltar-se contra sua vida, em vez de lamentar-se e queixar-se amargamente de seu destino, louva sem cessar a Deus. Fala bem da vida que está vivendo. Para ele viver é o mesmo que louvar. O escritor americano Sinclair Lewis disse certa vez: “Louvar não é outra coisa do que saúde tornada audível”. Louvar é realmente a maneira mais própria de aceitar a si mesmo(a) e sua própria vida.

O beneditino e exegeta do Antigo Testamento Notker Fūglister fala no contexto da glória diante da morte que se aproxima que o modo de falar que às vezes não exprime nada “entregar alma ao Criador” recebe assim um sentido totalmente novo. E cita para tanto o publicitário e jornalista austríaco Friedrich Heer:

Entregar a alma ao Criador, morrer bem, só pode fazê-lo quem já em vida deu sua alma ao Criador. Medo terrível da morte, a vida não amada está de repente diante de nós com ímpeto tenebroso e opressor (apud FÜGLISTER, 1973: 74).

Quem pode louvar a Deus diante de sua morte deixa uma bênção para o que há de temporal, fala bem do que aconteceu e acontece no tempo. Pode, assim, abandonar todo o temporal e entregar-se à intemporalidade de Deus.

Na velhice, mostra-se com mais clareza e precisão se alguém realmente se aceitou. Algumas pessoas se aceitam enquanto têm sucesso, são requisitadas, são estimadas e estão no centro do interesse geral. Mas quando ninguém mais liga para elas, começam a se lamuriar e queixar. Fica claro então que elas mesmas não se aceitaram. Construíram sua vida sobre o reconhecimento dos outros, derivando disso seu sentimento de valor próprio.

Na velhice só conseguiremos aceitar a nós mesmos se tivermos construído nossa vida sobre um fundamento mais sólido, isto é, se estiver construída sobre Deus. O orante do Salmo 71 consegue aceitar a si mesmo porque vê sua vida na luz de Deus. Muitas vezes, porém, pessoas idosas só enxergam sua vida “com óculos escuros”. Só veem o que não conseguiram obter ou que ainda agora não obtêm. Muitas vezes essa incapacidade de aceitar-se a si mesmo é determinada pelo fato de as pessoas não terem vivido realmente. Entregaram-se sempre a certas ilusões, mas nunca à realidade - à total realidade - de sua vida e nunca disseram um sim incondicional à vida. E, assim, acabaram malbaratando sua

vida. Na velhice tomam dolorosamente consciência de que nunca viveram realmente, mas sempre correram atrás de quimeras que provaram ser irreais.

O orante do Salmo 71, no entanto, aceita não só seu passado. Diz também sim ao presente: “Ó Deus, tu me instruístes desde a minha juventude e até hoje venho divulgando tuas maravilhas” (Sl 71,17). Sabe que Deus o acompanha a vida toda. E também hoje glorifica as maravilhas de Deus. Ele não fixa o olhar em seu envelhecimento: no desaparecimento de suas forças, na solidão que aumenta a cada dia, no desligamento do desenrolar da vida. Ao contrário, consegue perceber ainda hoje as maravilhas de Deus. Vê o que Deus operou nele e fala disso. É uma maravilha que toda manhã possa acordar e se levantar, que possa ver e ouvir, sentir o cheiro e o paladar, que possa tocar carinhosamente objetos e pessoas. Tem um olhar para o maravilhoso que Deus opera em sua criação, para a maravilha da cultura humana - por exemplo, para uma música inebriante ou um quadro esplendoroso. Não reprime seu envelhecimento, mas não encara cheio de medo o que pode vir. Muito ao contrário, pede a Deus: “Mesmo na velhice e de cabelos brancos, não me abandones, ó Deus” (v. 18).

Muitas pessoas idosas têm uma visão um tanto apavorante do futuro. Temem ficar desamparadas ou necessitadas de cuidados e não terem ninguém para ajudá-las; ser relegadas pela família e internadas num lar para idosos, ou que seu(sua) consorte morra antes delas e elas não consigam suportar ficar só. O salmista não fecha os olhos diante do futuro, mas consegue aceitar também o futuro porque ele o vê com outra perspectiva. Ele está convencido: “De novo me farás viver, e das profundezas da terra me farás subir outra vez” (v. 20). É uma perspectiva paradoxal. O velho sente que está ficando mais fraco, que sua força vital está sumindo e que o esperam a doença e a fraqueza. Mesmo assim está convencido de que Deus o fará reviver, mas não será uma vida ligada à força do corpo, é, antes, a vida do espírito na qual acredita e que espera receber de Deus. Ainda que às vezes veja as profundezas da terra, a escuridão da depressão, sinta medo de não conseguir mais autodeterminar-se de não mais traçar sua vida, confia em que Deus vai tirá-lo da profundidade da terra, vai livrá-lo do buraco escuro da depressão e dar-lhe em sua fraqueza uma outra força.

Esta fé de que, apesar da velhice e da doença, nasce em nós uma outra vida é expressa sempre de novo na Bíblia. Assim pôde Paulo dizer diante das muitas aflições suas:

E por isso que não desfalecemos. Ainda que o ser humano exterior se decompõe em nós, o ser humano interior se renova dia a dia (2Cor 4,16).

Só quando vivo dessa fé não terei medo de ser decomposto pela doença e pelos azares da velhice.

No profeta Isaías encontramos um belíssimo texto que expressa esta fé de que, apesar da velhice continuamos vivos e sempre recebemos novas forças de Deus para aceitar nossa vida: Jovens podem cansar-se e estafar-se, guerreiros de elite podem tropeçar e cair, mas os que esperam no Senhor renovam suas forças, voam nas alturas como as águias, correm e não se fatigam, caminham e não se cansam (Is 40,30s).

Os velhos permanecem jovens porque esperam em Deus.

Jovem é quem tem futuro e que tem diante de si uma eternidade toda, é ainda jovem com setenta, oitenta ou noventa anos (FÜGLISTER, 1973: 78).

O que a Bíblia diz sobre a velhice bem-sucedida, isto a tradição hassídica explicou de forma admirável. Martin Buber conta uma história hassídica com o título “O envelhecimento”, que se refere ao Salmo 71,9.

>Um músico tocou para o rabino Chanoch. Ele disse: “Até mesmo as melodias envelhecem e perdem o sabor. Esta, que você acaba de tocar, elevava nosso coração quando foi apresentada diante do rabino Bunam. Agora seu sabor foi embora”. Assim é de fato. A gente precisa munir-se e preparar-se para a velhice. Nós rezamos: “Não nos abandones no tempo da velhice”. Pois senão o sabor se perde. Mas às vezes é exatamente isto o bom. Pois vejo que por trás de tudo o que fiz não sou nada, preciso começar sempre de novo. E de Deus se diz:

“Aquele que todo dia renova a obra da criação” (BUBER, 1949: 842).

A arte de envelhecer não é bem-sucedida por si mesma; temos de aceitar que o sabor daquilo que ale agora cantamos, falamos e fizemos vai se perdendo. Mas precisamente nisso esta uma chance. Reconhecemos que por trás de tudo o que fizemos não somos nada - ou como disse Jesus: servos inúteis. “Fizemos apenas o que tínhamos de fazer” (Lc 17.10). Não podemos vangloriar-nos do que produzimos no passado. Na velhice não podemos descansar sobre o que Fizemos. Precisamos trabalhar-nos sempre de novo. Pois também Deus é aquele que trabalha sempre de novo. Também a velhice necessita da disposição de trabalhar em si e firmar sua vida em novas bases para que seja bem-sucedida. Martin Buber escreve como comentário à história hassídica: “Envelhecer é algo magnífico quando não se desaprendeu o que significa começar” (apud SCHIPPERGES, 1986: 9). Precisamente o sabor perdido daquilo que temos

vivido anteriormente nos força a começar sempre de novo, mas é assim que permanecemos vivos. Numa conferência que dei sobre os desafios espirituais do envelhecimento foi-me perguntado como se poderia ajudar pessoas idosas que não querem se aceitar e que estão insatisfeitas consigo mesmas. Os jovens não podem ensinar aos mais velhos, mas podem ajudá-los muito, ouvindo com atenção o que eles nos têm a contar. Muitas vezes vão ouvir, por exemplo, que toda a vida das pessoas idosas sempre foi uma grande e constante calamidade. Outros idosos, porém, olham para trás, para um tempo de felicidade que se foi, mas agora estão insatisfeitos: naquela época tudo era maravilhoso, mas agora está tudo aos pedaços; o marido ou a esposa morreu; a doença os ataca cada vez mais; um senhor idoso que falava fluentemente quatro línguas, mas que perdeu esta capacidade devido a um ataque apoplético e só conseguia falar uma única língua com dificuldade agora, me disse: “A vida já não é bela. Gostaria de não continuar vivendo”.

Não é muito fácil dar uma resposta a tais queixas, resposta que transmita novamente algum sentido para a pessoa idosa em sua fraqueza. Em primeiro lugar, preciso aceitar sua dor, seu abandono e solidão, para então, junto com ela, encontrar um caminho para poder reagir positivamente. O bom êxito no envelhecimento só acontece se passar pelo processo da lamentação: devo lamentar tudo o que me foi tirado. Só assim posso talvez descobrir em mim algo novo.

Como acompanhante nesse processo de procura não posso “colar” um “emplastro” piedoso sobre a necessidade da pessoa idosa. Devo tentar entender e aceitar seu sofrimento. Em seguida, posso levá-la com muito tato a que se reconcilie com sua vida. Não pode obviamente fazer voltar atrás o que passou, mas é seu dever reagir diante daquilo. Pode amargar-se pela vida que levou e está levando, mas pode também reconciliar-se com ela. Pode fixar-se naquilo que perdeu ou que não conseguiu ter, mas pode também recordar-se com gratidão daquilo que vivenciou e daquilo que recebeu.

Tudo aquilo para que olhamos retrospectivamente com gratidão fica sendo nosso, não nos pode ser tirado, ainda que momentaneamente não pareça sei assim. Se olharmos agradecidos para o passado de nossa vida e com ela nos reconciliarmos, nós nos tomaremos - mesmo em nosso desamparo e fraqueza - bênção para as pessoas de nosso meio ambiente. Mostramos em nossa pessoa que a vida, apesar de desejos não realizados e de infortúnios, pode ser de realização e “plena”. Não é tarefa fácil reconciliar-se na velhice consigo e com sua vida. Friedrich E. Freiherr von Gagern descreve sua experiência com o envelhecimento:

Quanto mais velho fico, mais me pesa tudo o que

não fiz, onde fracassei, onde eu me recusei por preguiça e dureza de coração, por ambição de poder, por egoísmo. Feliz daquele que acredita num Deus a quem pode pedir humildemente: Senhor, perdoa-me (GAGERN, 1976: 12).

Tudo em que nos deveríamos ter exercitado em vida nos é solicitado de forma nova na velhice. Nossa vida só encontrará realização plena se nos aceitarmos com tudo, com os sucessos e fracassos. Gostaria de abordar apenas três aspectos com os quais nos devemos reconciliar.

Reconciliação com o passado

Fico triste muitas vezes quando pessoas idosas reclamam de tudo e estão insatisfeitas com Deus e o mundo. Muitas tem a impressão de que foram prejudicadas em sua vida. Giram sempre em torno do passado, em torno das pessoas que as prejudicaram, em torno do destino que lhes aprontou coisas ruins e das dificuldades por que passaram. Ouvem-se então não raro frases como estas: “Se isto não tivesse acontecido; se fulano ou sicrano não tivesse feito isso ou aquilo, então...” Mas ao mesmo tempo tais pessoas não querem admitir que não podem fazer o passado voltar atrás.

Sua tarefa seria comportar-se de modo diferente em relação ao passado. Não podem mudar o que se passou, mas podem mudar sua atitude para com ele. Considerando-se objetivamente, é difícil para uma pessoa amargurada aceitar sua amargura, incutir confiança e esperança num desiludido, mas a pessoa idosa jamais será feliz se não conseguir reconciliar-se com sua história. Pouco vai adiantar chamar a atenção de uma pessoa tão amargurada para o aspecto bom de sua vida, para a felicidade de seus filhos ou para aquilo que realizou ou produziu em sua vida.

Isto só reforça o sentimento de culpa e nega a realidade do sentimento de haver fracassado. A única esperança está no simples fato de alguém não fugir do escutar e da coragem de tomar posição diante da vida em sua realidade nua e crua, mas dar a entender com uma palavra, um gesto, um sorriso, ou com um silêncio amigo: “Eu sei - tu só tens uma vida para viver e esta não pode ser vivida de novo, mas eu estou aqui contigo e sinto contigo” (NOUWEN, 1983a: 82).

O que nos pode ajudar a reconciliar-nos com o nosso passado Devemos tolerar o sofrimento, mas não podemos girar constantemente em torno dele; devemos também tolerar nossa raiva de pessoas que nos trataram mal e nos feriram profundamente, mas também aí devo abandonar algum dia o girar em torno do sofrimento e em torno da raiva e dizer: ‘Foi isso. Doe. Mas não darei mais nenhum poder ao passado sobre mim. Eu superei tudo e estou muito feliz com isso. Agora é decisão minha de como quero viver, se deixo determinar minha vida toda pelo passado, ou se coloco um ponto-final nisso e me volto todo para o presente. O passado só possui sobre mim tanto poder quanto eu lhe der. Outras pessoas me feriram e prejudicaram, mas se dou a elas agora ainda poder de estragar minha vida toda, isto é decisão minha. Isto não depende mais delas. Sou responsável pela maneira como gostaria de viver agora”.

Com pessoas religiosas acontece que estas queixas em relação à sua própria vida acabam em acusações contra Deus: toda minha oração parece não ter ajudado em nada. Apesar de minha fé, a vida me aprontou muita coisa ruim: perdi cedo meu filho, minha filha; meu marido, minha esposa, me foi tirado(a), ainda que tivéssemos ido todo domingo à igreja. Nada tem qualquer sentido.

Também outras acusações eu as consigo entender. Quando elas cessarem, posso e devo perguntar-me: quero continuar agarrado à imagem que tenho de mim e de Deus? Acuso Deus porque não corresponde à imagem que eu me fiz dele? Ou estarei disposto(a) a admitir um Deus totalmente outro e às vezes incompreensível e devotar-me a Ele? Se eu me fizer estas perguntas com seriedade, sentirei consolo e esperança. Na velhice, somos desafiados a abandonar nossas imagens de Deus e confiar-nos ao Deus incompreensível. Mas podemos ter certeza de que, em última análise, esta incompreensibilidade é amor.

Quando as pessoas idosas lançam um olhar retrospectivo para seu passado, sempre aparecem também sentimentos de culpa. Sentem-se culpadas por não terem dado aos filhos aquilo de que precisavam. Ou têm sentimentos de culpa pelo fato de os filhos não frequentarem mais a igreja. E se os filhos derem a entender que elas como pais foram culpadas por eles não terem conseguido vencer na vida, muitos pais idosos se atormentam com autoacusações. Têm a sensação de terem feito tudo errado. Mas com isso privam-se de toda e qualquer alegria de viver.

Eu assisti a homens idosos que haviam estado na guerra e que só agora, na velhice, tomaram consciência das atrocidades cometidas. Tendiam a se acusar e condenar a si mesmos. Aqui é salutar a mensagem do perdão. Se Deus nos perdoou - e nisso podemos confiar então devemos e podemos perdoar a nós mesmos; devemos parar de girar em torno de nossas falhas; tomar nossa vida -

com tudo o que aconteceu - e inseri-la dentro do amor misericordioso de Deus, confiando que será aceita por Ele. Na esperança da misericórdia de Deus, devemos também nos tratar com misericórdia e perdoar a nós mesmos por tudo aquilo de que nos acusávamos até agora.

Aceitar seus próprios limites

Assisto constantemente a pessoas idosas que não conseguem aceitar seus próprios limites. Aham, por exemplo, que ainda devem trabalhar tanto quanto seus colegas mais jovens. Se ficam cansadas mais cedo em reuniões, mantêm-se alertas por um consumo exagerado de café. Quando não entendem tão rapidamente alguma coisa, procuram compensar isto com trabalho mais longo. Mas quanto mais trabalham contra seus próprios limites, mais cedo o ambiente em que vivem perceberá esses limites. Algumas pessoas mais velhas praticam esporte para superar seus limites. Querem provar a si mesmas que podem correr tanto ou tão velozmente como os outros. Sobem, por exemplo, ainda nas montanhas como antigamente e não admitem que isto na verdade é um pouco demais para elas. Esses exageros no esporte que levam muitas vezes ao enfarte ou a outros problemas de saúde. Há que ter a humildade de aceitar seus limites que ficam cada vez mais estreitos. Dentro desses limites muita coisa ainda é possível realizar: esporte, caminhadas, trabalhar. Mas a maneira de trabalhar ou de praticar esporte tem de ser outra. Não se deve desistir de tudo e não fazer mais nada, mas em nossa atividade deveríamos desenvolver um bom senso de nossos limites. Faz parte desses limites o ficar mais fraco. Quando o corpo sinaliza que não pode fazer alguma coisa ou muitas coisas, não faz sentido forçá-lo a altos rendimentos. Quando as pernas não acompanham mais o pensamento e os joelhos mostram fadiga e dores, e preciso humildade para aceitar a limitação de seu espaço de locomoção e convencer-se de que a pessoa fica cada vez mais fraca.

A terapeuta Eva Jaeggi conta o caso de um certo Jochem e diz que é muito difícil reconciliar-se com seus próprios limites. Jochem sempre foi muito ativo e bom esportista. Após sua aposentadoria ficou feliz em poder fazer finalmente longas excursões às montanhas. Mas, aí aconteceu um ataque apoplético, que o prendeu a uma cadeira de rodas e Jochem ficou “taciturno, retraído, amargurado” (JAEGG1. 2005: 123). Ele afastou-se de todos os amigos. Para sua mulher, que o tratava com todo desvelo, tornou-se um peso cada vez maior. Certo dia a mulher perdeu a paciência quando Jochem se queixou de que a vida não tinha mais graça para ele, que teria sido melhor ter morrido por ocasião do ataque, a mulher

falou rispidamente com ele: "Não estou mais disposta a aturar este sofrimento sem fim que nos adveio por causa de sua doença e aumentá-lo ainda mais pelo isolamento e pela amargura. A coisa é como é, e eu estou pronta a suportar o sofrimento com você. Mas só aquilo que é necessário - não aquilo que você acrescenta a nós dois pensando que está incapacitado para tudo" (JAEGGI, 2005: 124). Esta explosão da mulher sacudiu e acordou Jochem. Junto com sua mulher começou a planejar idas ao teatro e ao cinema, viagens de férias às montanhas. "Ambos encontraram em suas conversas um sentimento maravilhoso de união que já fazia anos não tinham mais. Organizaram uma vida a mais variada possível, levando em conta a cadeira de rodas de Jocchem" (JAEGGI, 2005: 126). Só depois do desabafo de sua mulher é que Jochem conseguiu aceitar seus limites e, mesmo como inválido, viver uma vida razoavelmente realizada.

Não assisto só a pessoas idosas que têm dificuldade de aceitar os seus limites, mas são muitas vezes os próprios filhos que não se atrevem a fixar limites para seus pais idosos. Contudo, os filhos não ajudam os pais idosos se satisfizerem todos os seus desejos e caprichos. Reconhecendo seus próprios limites e delimitando-os em relação aos pais, possibilitam que estes se posicionem diante de seus limites. Devemos confiar nas pessoas idosas e animá-las para que tomem consciência de seus limites. Só assim vão amadurecer na velhice e fazer as tarefas que a velhice deles exige.

Aprender a lidar com a solidão

A solidão também faz parte da velhice. Pessoas conhecidas e íntimas morreram; em muitas atividades dos jovens não podem mais participar, e alguns idosos se sentem isolados do convívio social por causa de sua dificuldade de ouvir.

Quero fazer uma distinção entre estar só e solidão. Eu aprecio ficar sozinho e posso desfrutar desse estar só para ler um livro, para refletir melhor, para meditar. A solidão, porém, é mais um sentido de abandono, e, em muitas pessoas, isto se manifesta assim: não sabem mais o que fazer com o ficar só, parece que "o teto lhes caiu sobre a cabeça", sentem-se "completamente abandonadas"; sentem-se cortadas dos contatos humanos, desprezadas pelos outros, isoladas e deixadas sozinhas em sua solidão e necessidade.

Para Hermann Hesse, a aceitação da solidão é um caminho para a sabedoria. Sem isso, não se pode chegar à sabedoria: Realmente ninguém é sábio que não conheça o escuro, que nos separa inevitável e silenciosamente de tudo.

Estranho, caminhar à noite!

*Viver é estar sozinho.
Ninguém conhece o outro, cada qual é só.
(HESSE, poema “Im Nebel”)^[11].*

A maneira como sentimos na velhice o ficar só depende de nossas experiências da infância:

Quando alguém, enquanto criança, tiver sido deixado sozinho por muito tempo, antes de ter aprendido confiança e esperança, pode sentir mais tarde também a solidão desesperada e desesperançadamente; as lembranças infantis continuam a atuar nele com tamanha força, nele se fixaram tão profundamente que entra em pânico quando fica só por algum tempo maior (RIEMANN, 1981: 120).

Mas também as crianças que nunca aprenderam a ficar sozinhas, a brincar sozinhas, têm dificuldade de suportar mais tarde a solidão. Quem, como criança, nunca conseguiu realizar nada sozinho, também sentirá na velhice a solidão como tédio puro. Enquanto criança nunca desenvolveu uma fantasia; agora espera, também na velhice, sempre, que os outros planejem por ele e que empreendam alguma coisa. Riemann é da opinião que uma criança saudável tem sempre também a necessidade de ficar às vezes sozinha, de brincar sozinha.

Se tivermos aprendido como crianças a fazer algo com prazer e amor, quando e enquanto queríamos; se tivermos podido sentir a alegria num jogo construtivo, não precisamos ter mais tarde nenhum medo do tédio e podemos também suportar e ficar sós. Pois haveremos de encontrar sempre algo para o que podemos voltar o nosso interesse (RIEMANN, 1981: 125).

Precisamos preparar-nos a vida toda para lidar com a solidão da velhice. O filósofo alemão Arthur Schopenhauer achava que a juventude deveria esforçar-se “por aprender a suportar a solidão, porque ela é uma fonte de felicidade e de serenidade” (apud RIEMANN, 1981: 122). Muitas pessoas não aprendem mais hoje em dia a suportar a solidão porque estão sempre fugindo dela.

Estamos sempre fugindo de nós mesmos, do encontro conosco mesmos, porque sempre queremos ter alguma coisa em vez de ser alguma coisa, como diria Erich Fromm (RIEMANN, 1981: 123).

Sob este aspecto, algumas pessoas idosas vivem na dependência de seus filhos. Queixam-se continuamente de que os filhos as visitam muito pouco. Sentem-se vivas só quando os filhos estão à sua volta. Recusam-se, enfim, a dar um passo essencial de amadurecimento que o envelhecimento delas exige: para que aprendam a fazer algo com seu estar só, sentir a tranquilidade, entrar em seu interior, lembrar-se do que viveram e daquilo que constitui seu verdadeiro valor. Os filhos não prestam nenhum favor aos pais idosos se satisfizerem todos os seus desejos. Devem animá-los também a suportar o ficar a sós.

Um modo de lidar bem com o ficar só consiste em voltar-se para o mundo e para as pessoas, em vez de ficar sempre esperando alguma coisa delas. Riemann escreve sobre isso:

A vida e o mundo são tão ricos e tão cheios de maravilhas que só esperam ser descobertos; e o ser humano é de tal forma riqueza e diversidade que cada qual pode encontrar algo em que empenhar seu coração e seu interesse - seja na forma de um amor operante ou na de um mergulhar pesquisador, seja em produções criativas ou na execução de uma tarefa. Pois o que, em última análise, nos mantém vivos é esta capacidade de nos alegrarmos com algo, de fazer algo com prazer e amor, amar alguém ou alguma coisa (RIEMANN, 1981: 125).

O decisivo na velhice é se nós nos voltamos para a vida para as pessoas e para Deus, ou se passivamente giramos em torno de nós e nos lamuriamos por não conseguir o que queremos. No segundo caso, ficamos no patamar de uma criança birrenta que chora quando não lhe dão o que quer. Quem foge do caminho da solidão na velhice recusa, em última análise, a vida e recusa a dar o passo necessário que a vida dele exige na velhice. Fugimos então do “esforço necessário de voltar nosso interesse para alguma coisa, de prender nosso coração a alguma coisa” (RIEMANN, 1981: 127).

Só pode aceitar a solidão quem se volta para dentro e lá entra em contato com seu âmago mais profundo. Nisso será capaz também de repousar em si e vai sentir-se resguardado em Deus. Não podemos fugir da solidão, da doença ou da morte; devemos aproveitar a solidão como chance para avançar para o autêntico. Há duas ajudas para sentir-se resguardado e seguro em sua solidão:

A primeira segurança pode ser-nos dada pela natureza, sempre que nos voltarmos para ela. Quem se faz permeável a todas as maravilhas da

natureza, quem se sente criatura entre as outras criaturas, encaixado no grande surgir e passar, no nascimento e morte, crescimento e amadurecimento, não precisa temer a solidão; ela pode, ao contrário, abrir-lhe o acesso ao criatural, ajudá-lo a ultrapassar seus estreitos limites egocêntricos e entrar em união com todo o ser criado (RIEMANN, 1981: 129).

Antigamente, muitas pessoas que nasceram e cresceram na lavoura sentiram esta segurança na natureza. Na velhice, sentavam-se simplesmente num banco do lado de fora da casa e experimentavam este estar só com tudo ao redor. Não precisavam de muita distração; sentiam-se bem protegidas pela natureza.

A segunda ajuda é o ser sustentado por Deus. Deus é aquele que nos envolve total mente com sua proximidade amorosa e salutar. E Deus está em nós. Quando, na solidão, descermos à profundidade de nosso coração, vamos lá encontrar Deus - como aquele que aquieta o nosso coração irrequieto, como a riqueza interior que excede qualquer riqueza exterior. Fritz Riemann formula, como psicólogo, esta experiência como algo que as pessoas procuram e que está disponível a todas elas:

Aqui nos ajuda apenas o voltar-se para dentro, para a própria profundidade, na qual podemos penetrar naquilo que chamamos Deus, fundamento cósmico ou ser-só místico. Então nossa solidão derradeira da morte pode desembocar num estar resguardado, num auto-esquecimento que talvez melhor corresponda à palavra redenção (RIEMANN, 1981: 130).

Acho interessante que estas frases não foram escritas por um teólogo, mas por um psicólogo. Ele sabe que na velhice, diante da solidão da morte, precisamos de maior tranquilidade do que do próprio alento. E a tranquilidade que encontramos em Deus que agora nos ampara em vida, também nos receberá na morte e nos estreitará em seus braços amorosos. Esta certeza nos faz suportar a solidão como fonte de autêntica espiritualidade. O teólogo evangélico Paul Tillich expressa isto assim: “Religião é aquilo que cada um faz de sua solidão”. Mostra-se assim, no lidar com sua própria solidão, se somos real mente religiosos ou se nosso agir religioso foi apenas uma fuga do ficar só, que no mais tardar será exigido de todos na morte.

A mística nos diz que existe dentro de nós um espaço em que mora Deus, o mistério. Em última análise, só se pode estar em casa lá onde mora o mistério. Se

eu estiver em contato com este espaço interior da tranquilidade, posso estar em casa junto a mim. e então a solidão sofre uma transformação.

Friedrich Nietzsche sabia do perigo da solidão e da experiência do lar como meio de cura da solidão. Ele se colocou a “questão mais dolorida e cortante de um coração”, isto é, a questão: “Onde posso sentir-me em casa?” (apud SCHIPPERGES, 1986: 34). Na velhice, a questão de onde encontrar um lar coloca-se de maneira nova. Friedrich Nietzsche descreveu em seu poema “Isolado” a situação da pessoa idosa que agora “está maldita para a peregrinação de inverno”. Diz a primeira estrofe:

*As galhas gritam
E voam em tumulto para a cidade:
Logo vai nevar. -
Feliz de quem ainda agora possui um lar.*

A última estrofe - que em geral repete a primeira linha - ele a termina com a frase:

Infeliz de quem não tem lar^[2]

É precisamente na velhice que se decide o resultado da questão se temos lar ou não e onde encontrá-lo. Não podemos mais encontrá-lo nas pessoas amigas que vão morrendo uma após a outra. Devemos encontrá-lo, em última instância, em Deus, no espaço interior, onde mora em nós o mistério e que nos faz estar em casa.

Abandonar

Depois do aceitar vem o abandonar. A velhice nos desafia a treinar o abandonar. Nossa vida toda é um constante abandonar. Já não podemos segurar nossa infância e nossa juventude. Para crescer e ficar renovados, precisamos sempre abandonar coisas antigas.

Na velhice este abandonar fica sempre mais claro e muitas vezes também mais doloroso. Precisamos abandonar nossa profissão e não podemos mais definir-nos só a partir dela. E, finalmente, não nos sobra mais nada do que abandonar nossa força: não podemos mais andar tanto e tão depressa, trabalhar, reagir. Pessoas com as quais vivemos e nos sentimos aceitos vão embora. O abandonar só terá êxito na velhice se o tivermos praticado já na juventude e na idade adulta.

João nos descreve no final de seu evangelho como Jesus exige de Pedro abandonar tudo o que ele fez até então. Jesus diz a Pedro:

Na verdade eu te digo: quando eras jovem tu te vestias para ir aonde querias. Quando envelheceres, estenderás as mãos, e será outro que as amarrará e te levará para onde não queres (Jo 21,18).

Pedro é evidentemente impulsivo; assim João o descreve sempre. Pedro é o primeiro a responder à pergunta de Jesus: “Também vós quereis ir embora?” (Jo 6,67). No lava-pés, é Pedro que recusa ter os pés lavados por Jesus. Mas quando Jesus o convence de que precisa disso, responde logo entusiasticamente: “Senhor, não só os pés, mas também as mãos e a cabeça” (Jo 13,9). Este homem tão ativo tem de abandonar na velhice sua própria vontade e agora não pode mais fazer o que gostaria e o que julgou ser correto. Precisa estender as mãos e deixar acontecer. Um outro vai amarrá-lo e levá-lo para onde não quer ir.

Ninguém quer ser levado para a morte, mas é disso que se trata enfim na velhice: abandonar a imagem e concepção da vida e entregar-se àquilo que Deus pretende de nós: a própria morte. Essa morte acontece aos poucos. Primeiro

temos de abandonar nossa vontade própria, depois a atividade, depois o eu e finalmente a vida.

Pedro ao menos quer saber o que sucederá aos discípulos e, por isso, pergunta a Jesus o que será do discípulo que Jesus ama. Mas Jesus lhe responde: "O que te importa se eu quero que ele fique até que eu venha? Segue-me tu" (Jo 21,22). Pedro devia abandonar também o comparar. Deve engajar-se no caminho que Deus lhe traça, sem olhar para os outros, se eles vão viver mais do que ele. E também não deve comparar sua morte que Deus lhe destinou na crucificação com a morte dos outros. Cada qual morre sua morte, e nós não temos nenhuma garantia de como haveremos de morrer. Em última análise, temos de abandonar também a nossa morte e deixar que Deus decida como ela será.

A pessoa idosa precisa abandonar sempre mais, e este processo é doloroso. Eu presenciei isto com minha mãe que nos últimos vinte anos só tinha três por cento da visão. Ela, que sempre gostou de visitar pessoas em suas casas e conversar, agora mal conseguia reconhecer alguém; tinha de esperar até que alguém lhe dirigisse a palavra e, então, logo surgia uma conversa animada. Quando, um ano antes de sua morte, quebrou o fêmur, teve de abandonar seu grupo de idosos, tão seus amigos.

Não conseguia mais ir à celebração litúrgica que antes frequentava todo dia. Teve de abandonar também muitas pessoas amigas que a precederam na morte. Muito conscientemente, elencara as pessoas de seu relacionamento que haviam falecido e falava sobre elas.

Sempre que uma pessoa morre, com a qual compartilhamos muitas experiências e vivências, com a qual partilhamos alegria e dor, ela leva uma parte de nós até Deus; então, quanto mais pessoas de nosso relacionamento morreram, tanto mais levaram de nós consigo para cima do limiar. Pessoas idosas têm muitas vezes a impressão de que grande parte de si mesmas já está além do limiar. Algumas coisas que irritam os outros não têm mais importância para elas porque com seu ser já atingiram o outro mundo. E assim seu olhar se volta cada vez mais para dentro.

Minha mãe experimentou o abandonar como processo doloroso, mas no fim, teve uma paz interior muito profunda e uma grande serenidade. Não devia apenas abandonar pessoas, mas também seu ritmo e rituais nos quais perseverou fielmente. Certa vez ela me falou: "Já não consigo rezar". Antigamente rezava todo dia dois terços pelos filhos e netos. Mas não dava mais. Já não conseguia concentrar-se nas palavras da oração. E assim nada mais lhe restou do que abandonar também a oração. Ela achava: "Talvez baste a Deus dizer apenas sim. Está bom assim como está. Mais não posso fazer". Sua oração tornou-se cada vez mais simples. Mas exatamente nessas palavras simples ela descobriu a

essência última de toda oração - a entrega da própria vida a Deus: “Seja feita a vossa vontade”.

No mosteiro não temos limites de aposentadoria. Aqui todos podem trabalhar o tanto e o tempo que quiserem. Isto tem algo de salutar, pois os confrades mais velhos sentem-se ainda úteis e têm até a idade avançada uma ocupação condigna. Mas existe também o perigo de alguém não perceber quando é tempo de entregar seu lugar a um confrade mais novo.

Johannes Kuhn conta algo semelhante do conhecido Bispo Oito Dibelius, que cunhou a frase: “Um cristão está sempre a serviço”. Ele foi um bom bispo, mas, na velhice, não queria parar de exercer a função. Foram a ele alguns párocos e disseram: “Senhor bispo, o senhor foi para nós um exemplo em muitas coisas, seja agora também um exemplo de que se pode envelhecer sem ficar preso em todas as fases às suas funções e sem precisar levar tudo sempre adiante”. O bispo concordou e respondeu: “Vocês têm razão. Na velhice também importa ser alguém (KUHN, 1986: 36). Na velhice não importa mais o que eu fiz e o que faço, mas quem eu sou.

Muitas vezes achamos que nos tornamos menos quando abandonamos nosso trabalho, nossa força, nossas tarefas, nossa importância. O taoísmo conhece uma parábola que nos mostra que exatamente então, quando todos os valores externos foram abandonados, aparece o real valor da pessoa. Conta a história de um carpinteiro e de seu aprendiz, que avistou um carvalho muito alto, velho e nodoso e ficou admirado:

O carpinteiro perguntou a seu aprendiz: Sabe por que esta árvore está tão forte e alta? O aprendiz respondeu: Não. Por que? O carpinteiro respondeu: Porque não tem serventia. Se fosse útil, já teria sido derrubada há muito, serrada e usada para fazer camas e mesas. Mas porque é inútil, foi deixada crescer. Por isso é agora tão grande, que se pode descansar à sua sombra (NOUWEN, 1983a: 49).

Pelo fato de o valor da árvore só estar em ser árvore, pode crescer e se desenvolver livremente - e assim tornou-se uma árvore que convidava muitas pessoas a descansar à sua sombra. Quando abandonamos nosso valor externo, experimentamos que nosso verdadeiro valor consiste em ser simplesmente uma pessoa. E então nossa vida será frutuosa e outras pessoas vão aproximar-se a fim de repousar perto de nós; elas sentem que não queremos outra coisa, mas que estamos simplesmente à disposição.

Só posso abandonar aquilo que peguei. Só posso abandonar minha vida

quando eu a vivi com satisfação. Quem nunca viveu direito também não pode abandonar sua vida. C.G. Jung acha que após a meia-idade só continua viva a pessoa que está preparada para morrer, pois a morte é o ápice do abandonar. Jung fez a experiência de que são as mesmas pessoas que na juventude nunca aprenderam a lutar, que na velhice são incapazes de abandonar. Ele acha que elas não aceitariam a vida como ela é. Faz parte da primeira metade da vida o combater e lutar e, da segunda metade, o abandonar. Mas quem desperdiçou sua vida não tem nada para abandonar: assim, na velhice, vai lamentar a vida que não viveu e assim negligenciar a tarefa mais importante da velhice: o abandonar. C.G. Jung descreve os velhos e moços que desperdiçam sua vida porque não se adaptam às respectivas tarefas de sua idade:

Um jovem que não luta nem triunfa perdeu o melhor de sua juventude, e um velho que não sabe escutar os segredos dos riachos que descem dos cumes das montanhas para os vales não tem sentido, é uma múmia espiritual e não passa de uma relíquia petrificada do passado. Está situado á margem da vida, repetindo-se mecanicamente até a última banalidade. Pobre cultura aquela que necessita de tais fantasmas! (JUNG, 1967: par. 801).

Hermann Hesse entendeu que, na velhice, faz parte da natureza humana o abandonar. Ele vê a pessoa idosa como uma folha seca que flutua para casa.

*Toda flor quer ser fruto,
Toda manhã ser noite,
Eterno nada há na terra
A não ser a transformação, a fuga.*

*Também o verão mais belo
Vai sentir um dia o outono e o murcho.
Folha, aguenta com paciência calada
Quando o vento quiser te arrancar.*

*Faze o teu papel e não te defendas,
Deixa calmamente acontecer.
Deixa o vento que te arranca
Que te leve a flutuar para casa [\[3\]](#).*

Quem consente em abandonar experimenta uma nova leveza; sente-se como uma folha que é levada para casa pelo vento. Numa outra passagem, Hermann Hesse designa o abandonar como autodoação ou também como auto-sacrifício:

A necessidade da juventude é poder levar-se a sério a si mesma. A necessidade da velhice é poder sacrificar-se a si mesma, porque sobre ela está algo que ela toma a sério... Tarefa, desejo e obrigação da juventude é o vir a ser. Tarefa da pessoa madura é doar-se ou, como os místicos alemães a qualificaram certa vez, “deixar de ser” (HESSE, 2002: 80).

A mística alemã reconheceu o “deixar de ser” como tarefa espiritual. O abandonar não brota deles como resignação, mas como desejo de se tornar um com Deus. Abandonar o próprio ego é o pressuposto de tornar-se um com o fundamento do ser e, em última análise, com Deus.

Eu gostaria de referir o abandonar, que de nós é exigido na velhice, aos diversos campos de nossa vida. Temos de abandonar nossas posses, nossa saúde, os relacionamentos, a sexualidade, o poder e enfim o próprio eu.

Abandonar as posses

Achamos desagradável quando pessoas idosas ainda se apegam a seus bens quando ficam avarentas e não conseguem desprender-se de nenhuma de suas posses. Alguns pensam que precisam vigiar suas posses para acumular ainda mais. Minha mãe sempre dizia que a gente devia dar com a mão calorosa e não com a fria mão mortal.

Pessoas idosas se apegam muitas vezes a suas posses porque elas mesmas já não se sentem, porque acham que podem derivar de suas posses por assim dizer o "sentimento do ainda estar vivas" (RIEMANN, 1981: 111).

Elas reúnem, poupam e ajuntam sempre mais, como se com isso pudessem encobrir e afastar qualquer ideia relativa ao fim, como se ainda tivessem que viver eternamente. Tudo o que tem de dar ou entregar lhes causa uma dor quase física, como se tosse um pedaço de sua vida de que precisam se desfazer, porque nas posses está para elas o símbolo da vida, do ainda viver. Acumulam pois, nas posses, realmente “vida”⁹ (RIEMANN,

1981: 11 ls).

Quem vê nas posses sua vida torna sua vida fria, mas quem consegue abandonar na velhice suas posses, quem as doa aos pobres ou as lega a seus filhos fica interiormente livre. E sente algo muito especial em seu ser humano. Diz o Salmo:

Não temas quando um homem enriquece, quando aumenta a fortuna de sua casa; pois ao morrer nada levará consigo, sua fortuna não descerá com ele (Sl 49,17-18).

Devemos lembrar-nos de que haveremos de morrer e de que na morte teremos de abandonar tudo, todos os nossos bens; por isso devemos treinar previamente aquilo que nos será exigido na morte. Devemos libertar-nos interiormente de toda posse. Então podemos entregar-nos mais facilmente e melhor na mão de Deus. Quem se fixa nas posses fica preso por demais ao chão. Só quem se libertou pode cair leve e mansamente nas mãos carinhosas de Deus.

Um confrade contou que seu pai, na velhice, doou coisas que lhe eram importantes e preciosas. Ele pensava a quem podia dar livros que para ele muito significavam. Certamente o velho pai sentia que o abandonar toma livre. E podia com aquilo que lhe era tão precioso dar uma alegria a alguém outro e mostrar-lhe assim sua estima.

O abandonar as posses abre as pessoas idosas para os outros e exatamente assim nascem novas relações. Quem se enterra atrás de suas posses torna-se, ao contrário, sempre mais só.

Abandonar a saúde

Muitas pessoas consideram sua saúde como sua propriedade e gostariam de se prender a ela o quanto possível.

Naturalmente é bom viver com saúde e cuidar dela. Mas algumas pessoas se aferram compulsivamente à sua saúde, e isto leva muitas vezes à hipocondria, ao medo doentio de ficar doente. Gira-se em torno apenas da própria saúde.

Temerosamente são registrados todos os sintomas do envelhecimento, em toda parte pensa-se encontrar indícios de urna possível doença em vias de se aproximar; a auto-observação constante e continuada faz desconfiar das mínimas coisas; reações absolutamente normais como pulso, cor das fezes, o apetite são controladas rigorosamente,

c não se percebe o paradoxo de que por este modo supostamente inteligente de vida se desperdiça a maioria do que ainda poderia causar alegria (RIEMANN, 1981: 112).

Quem só se preocupa com sua saúde não consegue mais ter alegrias na vida. Não pode, por exemplo, degustar uma boa comida porque tem medo que lhe possa fazer mal. Mas ele sente na sua alma que não consegue segurar a saúde. Assim, seu segurar torna-se um esforço compulsivo que o enche de medo, em vez de alegria.

Para algumas pessoas idosas, a consulta medica é também a única ocasião de encontrar outras pessoas. E às vezes o médico é o único que ainda lhes dá ouvidos. Muitas pessoas idosas sentem como muito benfazejo quando se encontram com outras pessoas e não falam de suas doenças, mas discutem temas interessantes como política, arte, questões filosóficas e religiosas... mas para tais questões só existe abertura quando a pessoa esquece a si e sua saúde.

Devemos cuidar de nossa saúde - mas com moderação. E mesmo que tenhamos feito o máximo por ela, ficaremos sempre mais velhos, mais fracos e doentes. Então é importante abandonar a saúde. Ela é considerada hoje por muitas pessoas como o hem supremo; às vezes torna-se uma religião substituta, mas com esta religião substituta a pessoa endeusa algo limitado, tornando-se dura e desumana, c massacra, em última instância, quem nela confia.

Na velhice trata-se de avançar para dimensões mais profundas da condição humana. Isto só se realiza quando eu abandono a saúde e me pergunto: quem sou eu realmente? Defino-me apenas a partir de minha saúde? Ou o que constitui o meu valor mais profundo? Quando minhas forças diminuïrem, posso despertar para a imagem verdadeira e primordial que Deus fez de mim para si. Só quando Deus é o verdadeiro conteúdo e o derradeiro objetivo de minha vida ficarei sereno na velhice e viverei feliz. Quem idolatra sua saúde será constantemente perturbado por medos de que ela possa desaparecer.

Abandonar as relações

Na velhice, as relações diminuem. As pessoas com as quais mantínhamos contato e amizade morrem e nos deixam cada vez mais sós. Os filhos não podem se preocupar tanto conosco como talvez o quiséssemos. Na velhice, muitos temem que seu caro consorte morra antes deles, e então o mundo viria abaixo e a vida não mais valeria a pena ser vivida.

Naturalmente, a perda de uma pessoa amada com a qual se viveu durante

longos anos é dolorosa. Mas na velhice exige-se de nós que não nos definamos só a partir das relações, mas que vivamos a partir de nós mesmos. Só quem consegue viver também sozinho pode vivenciar e desfrutar o(a) parceiro(a) como presente. Quando eu me conscientizo de que o(a) parceiro(a) pode morrer antes de mim, sou colocado diante da questão de quem sou pessoalmente e como entendo minha vida. Talvez reconheça então que jamais vivi pessoalmente, mas que me preendi convulsivamente ao(à) parceiro(a) e me defini a partir dele(a).

Fritz Riemann fala de pessoas que só se entendem a partir das relações:

Isto sempre tem a ver com uma certa regressão à infância; vive-se apenas em relação aos outros e respondendo a eles, sem assumir vida própria, de forma que com seu desaparecimento o mundo parece acabar; não se tem mais ninguém em quem se apoiar, segundo os quais se orientar, cujas exigências se pode cumprir; e era nisso que consistia exclusivamente a vida até agora (RIEMANN, 1981: 110).

Tais pessoas não vivem por si mesmas, mas ficam absorvidas pela vida dos outros. Para elas isto não significa uma renúncia ao que lhes é próprio, pois nunca experimentaram nem viveram o seu ser próprio. A confrontação com a morte do(a) consorte querido(a) desafia essas pessoas a descobrir seu ser próprio e viver por si mesmas.

Os casais devem conciliar-se com a ideia de que não vão morrer ao mesmo tempo, mas que um vai sobreviver ao outro, e, nesta situação, o sobrevivente também tem de poder viver. Algumas pessoas se agarram tanto à outra pessoa que, mesmo após sua morte, não são capazes de abandoná-la. O abandonar dói. E há necessidade de longa fase de luto e pesar até que se possa realmente abandonar a outra pessoa e encontrar uma nova relação íntima com ela.

Algumas pessoas não conseguem superar o luto, mas fazem uma espécie de "culto aos mortos". Deixam tudo no passado - como se o(a) parceiro(a) ainda estivesse em vida. Outras pessoas que perderam seus parceiros procuram de imediato um substituto:

Precisam dele por seu amor próprio, não consideram a outra pessoa realmente em si, mas apenas a função que tem em sua vida. O (A) parceiro(a) é quase insubstituível, se der apenas a possibilidade de viver de novo o antigo papel e poupar a necessidade de tornar-se um indivíduo autônomo (RIEMANN, 1981: 111).

Mas estas reações - por mais compreensíveis que sejam - não levam longe. Na velhice temos de aprender também a ficar sozinhos. Abandonar o(a) parceiro(a) me lança a princípio numa grande solidão, mas preciso suportar esta solidão para sentir a mim mesmo(a) e descobrir a própria vida. Só quando superei esta tarefa, posso olhar e procurar por um novo parceiro. Quando faço isto cedo demais, só encubro minha solidão e vou sobrecarregar meu novo parceiro que só vai servir para "entupir" o buraco de minha solidão. Para que o luto dê certo, há que passar por algumas fases. A primeira consiste em despedir-me: preciso despedir-me interiormente do(a) consorte e abandoná-lo(a); nunca mais o abraçarei e beijarei; não posso mais tocá-lo nem falar com ele(a). O segundo passo do luto vem marcado muitas vezes pela revolta: não quero acreditar na realidade da perda; mas tenho de passar por essas oposições e permitir a dor que a perda traz consigo. Só passando pela dor, que às vezes também me pode precipitar no caos. chego ao terceiro passo: à paz comigo mesmo(a) e à descoberta de novas possibilidades em minha alma.

Quando abandono a outra pessoa, também se torna possível uma nova relação com ela. Não vou mais prender a mim a pessoa falecida. Pelo fato de tê-la abandonado, pode tornar-se minha acompanhante interior que me põe em contato com todas as capacidades e dons que jazem adormecidos dentro de mim e que gostariam de viver.

Abandonar a sexualidade

Muitas pessoas idosas vivem a erótica e a sexualidade de forma apaixonada e prazerosa também ainda na velhice, temos de abandonar a ideia de que a sexualidade define e morre na velhice. É belo ver como alguns casais idosos se tratam carinhosamente.

As vezes pessoas idosas se admiram de se enamorarem novamente e, muitas vezes, não ousam falar sobre isso. Mas eros e sexualidade são também na velhice fontes importantes da alegria de viver. A repressão e supressão da sexualidade em alguns círculos eclesiais tirou a alegria de muitas pessoas no eros. Seria importante pensar de modo novo sobre eros e sexualidade na velhice.

Existem diversas maneiras de como as pessoas idosas vivem sua sexualidade. Aqui não há qualquer norma; na velhice mostra-se claramente como lido com a sexualidade. Há pessoas idosas, fixadas em sua sexualidade, mas que sentem ao mesmo tempo que não é mais a mesma fonte de prazer como antigamente. Retraem-se então para "formas pré-genitais de satisfação do instinto" (RIEMANN, 1981: 87). Voltam o interesse todo para a comida:

O que e como se comeu, o que alguém conseguiu ou não, tornou-se o tema mais importante e não raro se desenvolve numa mania de gula e sofreguidão, como se a pessoa tivesse medo de chegar tarde, ou se o comer fosse a única coisa ainda importante (RIEMANN, 1981: 41).

Outra transferência da sexualidade é a "observação libidinosa de procedimentos sexuais”:

O velho libidinoso é representado muitas vezes como aquele que quer ver Susana no banho. Os dois velhos que “venenosamente” rezingam, resmungam e atormentam insatisfeitos seu meio ambiente são por demais conhecidos do dia a dia. Com eles o que importa são características agressivo-destrutivas. Na maior parte das vezes subsiste neles um ressentimento, uma inveja de vida de todos os jovens, e tem-se muitas vezes a impressão de que toda energia vital ainda disponível neles se expressa em ódio e maldade” (RIEMANN, 1981: 40).

Quanto a essas formas erradas de lidar com o instinto sexual, trata-se na velhice de redescobrir o essencial da sexualidade. O amor torna-se muitas vezes menos esfuziante, mas nem por isso menos carinhoso. Percebe-se em muitas pessoas idosas que a sexualidade está integrada em sua fase de vida.

Este tomar a sério de sua corporalidade se traduz também num cuidado sadio do corpo. Alguns idosos, que riscaram a sexualidade de sua vida negligenciaram também o trato corporal. Ficam desleixados. O desleixo é sempre sinal de um relacionamento doentio com a sexualidade. Não se trata de reprimir a sexualidade, mas de perceber sua transformação. Homens que sofrem por não possuírem mais a potência de sua juventude tem de fortificar-se com comprimidos - ou se refugiam em fantasias sexuais para provar a si mesmos que ainda são potentes.

Para um lidar maduro com a sexualidade na velhice, convém abandonar um tanto o instintivo e objetivar o essencial da sexualidade: um amor, cheio de prazer e alegria, mas também cheio de carinho, dedicação e intimidade. Quando esta atitude chega a predominar e se impor, a relação sexual e outras formas do trato carinhoso conjugal pode atingir uma nova profundidade.

Abandonar o poder

Para muitas pessoas idosas é difícil muitas vezes abandonai seu poder e sua influência. Vemos isso constantemente nos políticos que têm medo de sair de cena, pois atribuem seu valor exclusivamente a seu poder. Em empresas de capital fechado vemos muitas vezes que o patriarca não consegue transferir ou confiar a gestão da firma a seu filho, e vai dirigindo os negócios até não poder mais. Mesmo que o filho já esteja empossado como seu substituto, o pai não permite que ele tome as rédeas do negócio. E assim nascem às vezes conflitos.

Quem não consegue abandonar sua posição de poder procura compensar a redução de suas forças com aplicação redobrada. Quer mostrar "aos jovens" que ele ainda tem tudo sob seu domínio. Mas

isto aumenta a carga psíquica bem como o perigo de falhar, porque então não está mais em primeiro lugar a coisa em si, mas a defesa crescente de sua posição, o não poder falhar, o que de novo pode transformar-se numa nova fonte de erro, porque não se avalia mais de forma correta muita coisa. Esta carga psíquica suplementar leva então muitas vezes a doenças do coração ou ao menos as fomentam (RIEMANN, 1981: 113).

Quanto mais a pessoa idosa se aferra a seu poder, mais inimigos cria para si. Os mais jovens se revoltam contra ela, e assim desemboca numa catástrofe: em vez de entregar espontânea mente e com grande confiança seu poder em mãos mais jovens, ele lhe é tomado à força - seja pela morte, seja pela revolta dos jovens. Quando pessoas idosas são expulsas da função, quase nunca há uma despedida honrosa possível.

Entregar o poder não significa ser apagado. Ao contrário, muitas vezes é possível conseguir uma nova orientação mais realizadora. Meu pai criou uma grande loja de eletroeletrônicos aos 26 anos de idade. Dois de seus filhos e uma filha trabalharam depois na sua loja. Meu pai dirigiu a firma até o final, mas deixou depois os negócios propriamente ditos aos filhos. Todo dia ia ao escritório. Um senhor idoso vinha todo dia comprar alguma coisa: uma lâmpada, uma bateria ou um disco. Ele vinha só para falar com meu pai. Era óbvio que meu pai irradiava tanta tranquilidade que pessoas mais velhas gostavam de vir à loja, não só para comprar alguma coisa, mas para simplesmente sentir acolhimento.

Meu pai não se apegou ao poder e ao dinheiro. Isto não era tão importante

para ele. Com seu jeito bondoso e compreensivo, era para muitos um excelente interlocutor, e isto revertia em benefício da própria loja. Ele transmitia a todos que entravam a sensação de que eram importantes e que podiam vir e entrar assim como eram, e seriam levados a sério.

Muitas pessoas idosas querem abandonar inteiramente o poder. Mas quando é a hora concreta de realizá-lo, sentem que a coisa não é tão fácil. Um homem de sessenta anos passou conscientemente a empresa a seu filho. Queria retirar-se para o segundo plano e confiou toda a responsabilidade ao filho. Mas quando as pessoas passavam por seu gabinete e se dirigiam ao do filho, para com ele tratar de assuntos importantes, sentiu como isto doía. Ainda que ele mesmo houvesse decidido afastar-se, sentiu com pesar que não era tão simples assim. Na cabeça, é possível refletir sobre e conceber este abandonar, mas assim que não se é mais perguntado e informado, percebe-se como é difícil retirar-se de verdade. Mas o homem ficou firme em sua decisão e foi suportando conscientemente o sofrimento. Em pouco tempo conseguiu passar por uma transformação: conseguiu abdicar, do mais fundo de seu coração, de suas funções de longos anos e usufruir da liberdade que este abandonar lhe proporcionou.

Abandonar o ego

Na velhice, trata-se, em última análise, de abandonar o próprio eu. E esta é sem dúvida a tarefa mais difícil. Mas todos os sábios de todas as religiões nos dizem o mesmo: o ego precisa morrer para que algo maior possa brilhar dentro de nós. O próprio Jesus intima seus discípulos a renunciar ao seu ego: "Se alguém quiser vir após mim, renuncie a si mesmo, tome a sua cruz e me siga" (Mc 8,34).

A expressão grega para renunciar significa: dizer não, resistir, ganhar distancia. Eu preciso resistir à tendência do ego de querer tudo para mim, de arrebanhar tudo só para mim.

No abandonar das posses, do poder ou da saúde, trata-se, em última análise, sempre de abandonar o ego, pois as posses e o poder fortalecem o ego. Algumas pessoas identificam até mesmo seu ego com suas posses e nunca chegam a seu verdadeiro si-mesmo. Para C.G. Jung, trata-se de progredir do ego para o si-mesmo. As posses - acha ele - fortalecem a "máscara" em torno do ego. Esta máscara pode ficar tão forte que nos tornamos incapazes de perceber nosso *si-mesmo* em nós. Mas quem nunca chega ao si-mesmo permanece sempre imaturo.

É um desafio espiritual abandonar seu próprio ego e abrir espaço para Deus dentro de si. Para C.G. Jung, só chega ao verdadeiro si-mesmo quem está

disposto a integrar dentro de si a imagem de Deus. Dito religiosamente: não é mais o ego, mas Deus que domina em nós.

Jesus anunciou o Reino de Deus, e esta é sua Boa-nova. O reinado de Deus já está próximo. Deus quer reinar em nós. Se aceitarmos o Reino de Deus, se Ele realmente reinar em nós, então seremos totalmente nós mesmos. Isto significa: libertação, salvação, cura, ser total.

Durante nossa vida podemos treinar o abandono do ego: pela meditação, pelo amor, pela oração. Mas só na velhice sentimos dolorosamente o que significa abandonar o próprio ego e não podemos mais fugir. E sentimos que dividiríamos a nós mesmos se nos aferrássemos ao ego. O envelhecimento só acontece com êxito se estivermos dispostos a abandonar o ego em tudo o que encontramos na vida.

Nós abandonamos o ego quando concordamos do fundo do coração que não estamos mais no centro do interesse, que ninguém mais precisa necessariamente de nós, que não temos mais nenhum poder e nenhuma influência. Podemos reagir com amargura às muitas e pequenas desconsiderações de todo dia - mas podemos também entendê-las como um convite a abandonar nosso eu e dizer sim ao ficar mais pobre. Sentiremos então o ficar mais pobre interior e exterior não como tormento, mas como uma liberdade interior. Só quem abandonou seu ego é realmente livre, e nele Deus vai reinar: então estará são e salvo; então estará em contato com a imagem primitiva e autêntica que Deus fez dele para si. A mística fala da morte do ego; não precisamos despedaçar o ego. Trata-se antes de abandonar a nós mesmos. Johannes Tauler descreve isto bem plasticamente:

Deus quer uma pessoa pobre. Abandone-se! É possível que lhe tirem a fortuna, o amigo, a parentela, o tesouro, ou o que for a que seu coração esteja preso; isto acontece para que você possa entregar seu coração desnudo e pobre a Deus. Deus o procura. Deixe que ele o encontre... por isso diga, quando um sofrimento inesperado de dentro ou de fora o atingir: “sê bem-vindo, meu prezado, único e fiel amigo. Aqui eu não te imaginei nem te esperei” (apud EGENTER, 1976: 80s).

A vida rompe o nosso ego e destrói as ilusões que nós fizemos de nós mesmos. Deixar que a vida rompa nosso ego é sempre um processo doloroso, mas é nossa tarefa. Em vez de lamentar quando algo a que estamos apegados nos é tirado, deveríamos ver nisso a mão de Deus e saudá-lo como nosso amigo que nos convida a nos abandonarmos a nós mesmos. Abandonar o ego é um processo

doloroso. Angelo Silésio exprimiu este abandono nas palavras marcantes:

Homem, quem quer que sejas, por mais que saibas, que ames e tenhas, acredita-me, não estás sozinho no carregar do teu peso (apud EGENTER, 1976: SO).

Lá onde ainda somos algo diante do mundo, onde podemos brilhar com nosso saber, onde ainda temos posses e nos definimos a partir de nossos relacionamentos, corremos o perigo de nos agarrarmos a isso. Quem abandonar seu ego não precisa perder seus relacionamentos nem seu saber, mas não mais fará depender disso seu valor como pessoa. Ele se libertou para Deus E assim está realmente livre.

Fecundidade

Quando o aceitar e o largar dão certo, a vida daquela pessoa recebe nova fecundidade na velhice. O salmista canta sobre esta fecundidade:

O justo brota como a palmeira, eleva-se como o cedro do Líbano. Os que estão plantados na casa do Senhor brotam nos átrios de nosso Deus; dão fruto mesmo na velhice, permanecem pujantes e viçosos, proclamando que o Senhor é reto: Ele é minha rocha, e junto a Ele não há nenhuma injustiça (SI 92, 13-16).

Aqui são mencionados dois pressupostos da fecundidade: por um lado, a justiça; de outro, o estar plantado na casa do Senhor.

Justa é a pessoa que conduz com retidão sua própria vida. Para Platão, é justo quem vive de acordo com as três esferas de sua alma e lhes faz justiça, quem age corretamente consigo e com sua realidade. E justo é aquele que vai ao encontro das necessidades das pessoas. Portanto, a pessoa justa não fica girando apenas em torno de si.

Muitas pessoas tornam-se narcisistas na velhice. A experiência mostra que são precisamente as pessoas que tiveram muito êxito na vida que não conseguem abandonar, mas sempre enfatizam narcisisticamente sua pessoa. Alguns políticos, por exemplo, destruíram toda sua obra porque não souberam retirar-se a tempo. Gurus não percebem que seu procedimento fica cada vez mais sem graça e que na verdade não têm mais nada a dizer. Mas porque alguns ias os solicitam, tornam-se cegos para sua esterilidade. Confundem sua fama com fecundidade. Na verdade sempre repetem a mesma coisa e acham que todos devem preocupar-se só com eles. Só quem se interessa pelas outras pessoas e pratica a justiça ainda produzirá frutos na velhice.

A segunda condição é que eu esteja plantado(a) na casa do Senhor; tenho de ter minhas raízes em Deus. Só então minha árvore continuará a produzir frutos, mesmo que o corpo fique mais fraco.

Esta fecundidade, muitas pessoas idosas a mostram hoje em dia. São principal mente os jovens idosos, entre 65 e 75 anos que são corporal e espiritualmente mais aptos ao trabalho. E certamente faz parte também da espiritualidade da velhice que eu ainda procure uma ocupação nesta fase da vida. Contudo não devo definir-me a partir da ocupação e do rendimento do trabalho.

Há pouco contava-me uma dona de pousada, que já está livre de suas tarefas, de como ainda agora se sente na obrigação de render ainda mais. As onze e meia, ocorre-lhe de repente que já deveria ter resolvido a maioria das coisas da casa. Na velhice, não se trata mais de ficar sob pressão dos eventos; ao contrário a vida deve fluir. E quando ela flui, torna-se fecunda - para nós e para os outros. Quem fica sob pressão, só consegue acalmar com seu trabalho sua má consciência. Mas, então, o seu agir recebe o gosto do penoso e do amargo.

O trabalho da pessoa idosa tem de estar livre da pressão de comparar-se com o de outras pessoas. Ele precisa de mais permeabilidade e abnegação. E precisa transferir-se mais do material funcional para o humano. As pessoas idosas que se dedicam a outras pessoas e que desenvolveram uma percepção das necessidades das pessoas são mais felizes do que aquelas que só se isolam e gravitam em torno de si mesmas. Leo Tolstoi escreve em seus diários que, contra disposições depressivas só há um meio: “Servir a alguém de forma bem simples, na situação encontrada, prestar a alguém um serviço” (apud AUER, 1995: 225). Pessoas idosas se engajam muitas vezes como voluntárias no cuidado de pessoas sós e doentes da comunidade e, nesse trabalho, desenvolvem novas capacidades. Elas compreendem as pessoas e encontram as palavras certas para falar com elas.

Minha mãe precisava de muito tempo para sua coleta em prol da Caritas. Durante suas visitas, conversava muito com pessoas sozinhas e idosas. Elas lhe contavam suas preocupações e necessidades e minha mãe apenas escutava e procurava animá-las, porque podia falar de experiência própria. Não julgava aquilo que as pessoas lhe contavam, apenas o considerava dentro de si e passava àquelas pessoas o que ela mesma havia adquirido como filosofia de vida.

Outra maneira de viver a velhice em sua variedade são os *hobbys* que as pessoas idosas muitas vezes têm. Quem ama seu *hobby* fica infimamente satisfeito. Fritz Riemann acha que uma boa paixão é uma bela ajuda contra o perigo da amargura. “Poder amar alguma coisa já é uma proteção contra o conformismo e a amargura” (RIEMANN, 1981: 33).

Quem se absorve em seu *hobby* desenvolve muitas vezes criatividade e fantasia. Constrói seu próprio mundo: um mundo que ele mesmo ainda pode formar, um mundo em que vigoram os valores que foram importantes durante toda sua vida. Quanto mais o mundo é tirado da pessoa idosa, tanto mais

importante é para ela o *hobby* no qual ainda pode construir e formar este mundo. Algumas pessoas descobrem na velhice sua capacidade de pintar, de escrever ou de artesanato. Acham que seu tempo livre agora c uma bênção. Não sentem tédio, mas geram um >tempo criativo, no qual pode surgir aquilo que nos longos anos de sua vida ficou hibernando nelas.

Quem experimenta a fecundidade da velhice une sua voz ao louvor à velhice que, desde os tempos mais remotos, os idosos cantavam. Só gostaria de mencionar alguns exemplos. O filósofo chinês Lin Yutang escreve: “Não há nada mais belo neste mundo do que um velho saudável e sábio” (apud SCHIPPERGES, 1986: 112). O envelhecido Johann Wolfgang von Goethe escreve para Carli Friedrich Zelter:

Posso dizer-lhe no ouvido que experimento a felicidade de que na minha idade avançada brotam dentro de mim ideias em cujo seguimento e prática valeria a pena uma repetição da vida (apud SCHIPPERGES, 1986: 116).

O psiquiatra de Frankfurt, Heinrich Hoffmarm, o autor de “Struwwelpeter” (“João esguedelhado”) escreve, em 1879, para Theodor Curlius:

Não entendo como tantas pessoas se queixam da velhice e dela têm medo. Fu encontro nas limitações da vida, que ela exige, tantas coisas agradáveis, serenantes, pacificantes, que cu, como otimista nato, considero este período da vida como o melhor que passei antes na minha vida (apud SCHIPPERGES, 1986: 117).

As três citações mostram que a velhice tem êxito também para a pessoa que aprendeu a arte da vida e que descobriu o valor especial da velhice.

O antigo burgomestre de Bremen, Henning Scherf, descreve como se parece o “colorido” da velhice. Ele mesmo vive com outros idosos num lar comum e está envolvido também com várias organizações. Isto não servia para qualquer pessoa. Mas consta também de capacidades às quais poderiam dedicar-se muitas pessoas idosas. Assim lecionou, por exemplo, em escolas de crianças pequenas. E escreve de si:

Sou louco por essas crianças, sinto muita satisfação em cada aula. E tenho a impressão de que também é estimulante para os pequeninos ver um rosto estranho e falar com alguém que poderia ser seu avô (SCHERF: 83).

Henning Scherf fala de “peritos seniores” que transmitem a outros seu

saber. Em Bremen há agências de voluntários que são procuradas, sobretudo por pessoas mais velhas que estão aposentadas. Querem ajudar os outros, e este engajamento lhes traz também realização. Henning Scherf defende também vizinhanças que englobam gerações, em que as pessoas mais idosas prestam algum serviço aos mais novos e vice-versa. Neste sentido, haveria certamente ainda muitas possibilidades para pessoas idosas criarem um ambiente em que se sentissem bem e no qual pudessem engajar-se dentro do quadro de suas capacidades.

Existem ainda para pessoas mais velhas bastantes ocupações convenientes e lugares onde possam ser aproveitadas. E há muitas atividades que lhes dão alegria: uma delas, por exemplo, cuida do jardim, outra canta no coro da comunidade, uma terceira organiza excursões para outras pessoas idosas e se beneficia assim do movimento e da companhia.

É claro que no engajamento em prol dos outros, bem como no *hobby* há necessidade da justa medida. Pessoas idosas que trabalham mais ainda do que na juventude, que se escondem, por assim dizer, atrás de sua atividade e nela se refugiam, procuram apenas dispersão ou distração. Mas a dispersão não é um caminho para uma velhice feliz. Muitas atividades de clubes de idosos só servem para distração: o importante é estar ocupado de alguma forma e fugir da solidão. Mas a atividade por amor à pura atividade deixa um vazio interior. Isto já o viu claramente Blaise Pascal:

Nada é mais insuportável ao ser humano do que estar sem paixões, sem negócios... sem tarefas. Sente então sua total nulidade, seu desamparo, sua insuficiência, sua dependência, sua impotência, seu vazio. Imediatamente vai surgir no fundo de sua alma o tédio, a obscuridade, a tristeza, a preocupação, o aborrecimento, o desespero (apud AUER 1995: 165).

As atividades têm sentido quando feitas com paixão amorosa, isto é, quando se coloca nelas o “sangue do coração”, quando flui para dentro delas a dedicação. O que serve apenas para distração e é feito para não se ter de enfrentar o problema da solidão deixa ao final decepção e vazio.

Mas há muitos exemplos bem-sucedidos de como pessoas idosas se engajaram e engajam em prol dos outros. Numa comunidade que prepara refeições para idosos colabora uma senhora idosa com esclerose múltipla. Com este trabalho ela reviveu, pois sentiu-se novamente útil; encontrou outra vez sentido em sua vida. Ela pode dizer de sua colaboração: “Este trabalho e agora o conteúdo da minha vida, vou continuar nele até quando puder” (ZEMAN, 1986:

115). Aqui se confirma o que disse Marie von Ebner-Eschenbach: “As pessoas para as quais somos um suporte nos dão o ânimo de viver” (apud ZEMAN, 1986: 115). Para a fecundidade na velhice há necessidade das duas coisas: o fazer, o engajar-se e também a capacidade de suportar a solidão, a quietude e o descanso.

Karl Rahner diz que uma tarefa importante da velhice é ser ponte entre as gerações, intermediar o velho e o jovem. As pessoas idosas não devem retrair-se da sociedade, mas estar nela e trazer para dentro dela sua experiência. Contudo, não devem querer copiar os jovens, e, sim, estar conscientes de sua idade avançada.

Hoje vemos que pessoas idosas são solicitadas, sobretudo por crianças. Os netos gostam de visitar os avós porque junto deles não são julgados e muito menos condenados; junto a eles podem ser o que são. E muitas vezes os avós intermediam entre pais e filhos. Também no campo político vemos que políticos aposentados e afastados são convidados para análise e discussões de assuntos relevantes para encontrar um caminho do futuro.

Mas não existem só homens idosos e sábios que unem e reconciliam, existem também os velhos enervados que não precisam levar em consideração a suscetibilidade das pessoas e por isso podem manifestar sua opinião com toda franqueza. Muitas vezes são ouvidos, e percebe-se que seu protesto não é uma auto-exibição, mas que o fazem em benefício do assunto em pauta.

O colorido da velhice apresenta hoje muitas facetas. As pessoas idosas têm mais possibilidades de atuar agora do que antigamente. Existem pessoas idosas que frequentam a Faculdade da Terceira Idade; existem círculos de idosos que discutem problemas filosóficos e religiosos. Nos grêmios paroquiais são muitas vezes os mais velhos que se interessam pelas questões de nosso tempo e que desejam participar vivamente da discussão. Há viagens para integrantes da terceira idade: algumas pessoas idosas fazem viagens que durante sua vida de trabalho jamais podiam realizar; interessam-se pelo mundo e por aquilo que o mantém unido; gostam de ir a concertos e teatros: protegem a cultura e seus valores. Como não têm nada a perder, estão abertas ao que realmente importa. Elas questionam muita coisa do que vigora em geral, não como alguém que vá durar para sempre, mas como pessoas libertas da pressão de não poderem se expor. Para elas interessa o futuro da humanidade e de seu mundo.

Na velhice, percebi em minha mãe, de humilde origem camponesa, uma nova abertura e liberdade, interessou-se por assuntos que em sua infância eram tabus. Em conversas com minha irmã queria saber exatamente o que era homossexualismo: não tinha nenhuma ideia dogmática sobre isto, ainda que na infância tivesse tido uma formação rigorosamente católica. Ela confiava

simplesmente em seu sentimento e em sua experiência. Não queria julgar, mas estava aberta e disposta a entender a vida.

Junto a meus coirmãos no mosteiro vivi o colorido da vida de diversas maneiras. Meu colaborador mais velho na administração é o Irmão Cornélio, com 86 anos (2007). Foi gravemente ferido na guerra e passou por um severo campo de prisioneiros. Apesar da dificuldade que tem, devido aos ferimentos de guerra, não deixa de comparecer todo dia ao setor da administração do mosteiro para lá trabalhar algumas horas, escrever e receber conhecidos aos quais não só presta ajuda na questão da aposentadoria e auxílio-doença - pois tem larga experiência nisto - mas também atua como uma espécie de orientador espiritual. Fala com as pessoas sobre todos os assuntos que as preocupam. Quando festejamos, no setor administrativo, o aniversário de um colaborador ou colaboradora, muitas vezes fala dos tempos difíceis que se seguiram ao pós-guerra, quando ele - carpinteiro de profissão - foi metido na administração, sem ter formação especial para isso. Com o correr dos anos, tornou-se um perito em questões de aposentadoria e seguro, e seu conselho era procurado até mesmo por pessoas da redondeza.

Irmão Martinho, que trabalhou por muitos anos como cozinheiro da comunidade de monges e do internato na Venezuela, contava muitas vezes, à noite, episódios de sua vida. Não apresentava só o lado belo, mas as coisas como tinham sido. Também na missão nem tudo era ideal. Mas, apesar de todos os lados humanos que lá viveu, nunca abandonou seu caminho espiritual. E até o fim esteve interessado nas pessoas e a elas disponível. Até idade bem avançada gostava de cantar; a oração coral era para ele uma ocasião de elevar a alma. Quando estava certa vez internado num hospital, no mesmo quarto, na cama ao lado, estava um homem que se dizia comunista e que nada queria saber de igreja. Mas, assim mesmo, os dois se entenderam bem e mantiveram contato ainda por algum tempo depois.

Meu mestre de noviços foi o Padre Agostinho. Era um organista brilhante, que marcou por longos anos a abadia com o toque do órgão e que deu ao culto divino uma profundidade espiritual com o som do órgão. Nos últimos anos tocava diariamente, sem partitura, após o almoço, só para si na igreja; improvisava. Alguns hóspedes, sabendo desse seu costume, sentavam-se escondidos em algum lugar da igreja para ouvir o belo improviso. Sentiam que a música era permeável ao espírito de Deus, que nela se tornava audível o silêncio do mistério. Quando comecei a escrever livros. Padre Agostinho sempre me pedia um exemplar. F eu sabia que ele o lia. Certa vez ele me disse que nunca havia pensado que envelhecer fosse tão difícil. Mas em tudo isso sempre irradiava bondade e misericórdia. Quando, certa vez, numa reunião para discutir

um projeto de construção, os ânimos ficaram um tanto exaltados, e eu estava disposto a desistir, chegou perto de mim e falou-me para não me deixar impressionar pelo calor da discussão, mas continuar. E quando, no convento, trocávamos ideias sobre a teologia e a forma da celebração eucarística, ele opinou: "Não se trata disso. Há cinquenta anos, a questão decisiva para mim é esta: acredito no que faço?" De repente a atmosfera da discussão tomou outro rumo. As palavras do Padre Agostinho levaram a discussão para o ponto central.

Essas pessoas idosas, que em poucas palavras dizem do que realmente se trata, são uma bênção para qualquer comunidade, para toda a família, para toda a cidade, para todo o país.

Envelhecer Juntos

Muitas pessoas idosas se sentem isoladas, separadas da comunidade e às vezes “empurradas” para um asilo de velhos. Mas para que o envelhecimento seja bom e gostoso, há necessidade da comunidade. Isto tem para mim diversos aspectos. É bom que as pessoas mais velhas tenham contato com outras pessoas idosas. Agora, após aposentadas, têm tempo de cultivar as antigas amizades, ou começar novas. Podem passar o tempo juntas, falar de experiências passadas e ouvir relatos.

Minha mãe foi por muitos anos presidente da associação das mulheres da paróquia. As mais idosas se reuniam toda segunda-feira para um café, e nesses encontros falavam muito de sua vida passada; era para elas uma terapia: podiam falar abertamente sem nada disfarçar e todas eram ouvidas, sendo que feridas antigas eram curadas por essas conversas. Participavam da vida das outras, inclusive de suas doenças e queixas, que aumentavam com o passar dos anos. Mas assim não se sentiam sozinhas. Envelhecer juntos é também tarefa dos casados. Há exemplos maravilhosos de casais idosos que simplesmente se entendem e que também após muitos anos ainda se amam ternamente. Para que a vida conjunta no casamento dê certo, é necessário que exista a disposição básica de andar com o(a) ou-tro(a) - independentemente de como esteja passando corporal ou espiritualmente.

Mas é evidente que os casais se desenvolvam e cresçam juntos cada vez mais. Porém há muitos casos em que após a aposentadoria ocorra uma crise de convivência. Homem e mulher viveram durante muitos anos seu ritmo, determinado pelo trabalho. O homem saía de manhã para o trabalho e só voltava à noite. E a mulher podia pôr e dispor como quisesse - ou ela também ia trabalhar. Agora ficam juntos o dia todo, e isto se torna às vezes penoso demais para a mulher. Há que encontrar um novo equilíbrio entre proximidade e distância, para que o casal não entre em conflito e possa entender-se bem dentro da nova situação. E o homem precisa procurar novas ocupações para não ficar o tempo todo observando e criticando a mulher. Só quando, também na velhice,

cada qual souber viver bem sua vida individual, a vida em comum continuará dando certo.

O casal precisa aprender outra vez a falar não só dos filhos, mas também de si mesmo. Só assim o casamento se transformará na velhice em bênção para o casal e para os filhos. E preciso muita paciência para aceitar a outra pessoa como ela é. Ouço muitas vezes no confessionário graves queixas de mulheres idosas de que o casamento delas era um horror: o marido estava ficando insuportável. Estava insatisfeito com ele mesmo e projetava sua insatisfação sobre a mulher. Considerava a mulher sua posse e não queria aceitar que ela houvesse nesses longos anos desenvolvido uma personalidade própria. Se o marido, em semelhante situação, não estiver disposto a trabalhar a sua pessoa, o casamento vira um inferno. Para isso precisam, sobretudo pessoas idosas, da ajuda de fora, para que se aceitem em seus limites e se tornem capazes de aceitar a outra pessoa e juntos passar com gratidão o tempo de vida que ainda lhes resta. Eva Jaeggi descreve como é a vida comum na velhice quando as coisas não vão bem:

Em muitos casamentos ronda o fantasma sombrio do tédio. Isto não era perceptível durante o período em que trabalhavam fora de casa - agora torna-se agudo. E o tédio traz consigo um irmão ainda mais triste: a briga. Velhos fatos são lembrados, sobretudo pelas esposas: “quando as crianças eram pequenas, você sempre foi omissa, econômico você nunca foi, caso contrário teríamos agora muito mais” (JAEGER, 2003: 73).

Quando casais idosos só giram em torno de si e não veem mais nenhuma outra tarefa que os faça transcender a si mesmos - e sobretudo quando nunca refletiram de verdade sobre seu viver comum - todos os conflitos reprimidos voltam à luz do dia e a vida a dois fica sempre mais difícil. Neste contexto, os filhos vão se afastando dos pais, porque não aguentam escutar sempre e só as queixas mútuas. Mulheres me contam que só visitam seus pais a contragosto, pois o pai vive reclamando da mãe - e a mãe do pai. Cada qual quer puxar a filha para seu lado. Não conseguem resolver juntos seus conflitos. Isto leva a que o casal velho vá se isolando cada vez mais e se atirando farpas por horas inteiras.

Às vezes ouço as queixas de jovens famílias de que seus velhos pais só estão fixados na família e não cultivam nenhum contato com o mundo externo. Isto muitas vezes sobrecarrega e chateia as jovens famílias, pois precisam satisfazer todas as necessidades que os velhos pais sentem de comunidade e relacionamento. Se as pessoas idosas se encontram com outras - para jogar boliche, para caminhar, jogar cartas, tomar cafezinho, fazer excursões, participar

de eventos culturais - isto alivia o fardo da jovem família. E também faz bem aos idosos. Sentem-se bem na companhia de pessoas igualmente idosas, podem falar mais abertamente de suas mazelas e mais facilmente suportá-las.

Algumas pessoas idosas se sentem como que expulsas do ambiente familiar para um asilo. Mas hoje em dia os lares para idosos estão procurando caminhos totalmente novos. Constituem grupos para as pessoas que ali estão a fim de dar-lhes a sensação de uma comunidade, de uma família. Estimulam todos os moradores da casa a assumir os serviços como cozinhar, limpar, enfeitar as salas e quartos. É claro que os cuidados assistenciais aos idosos estão sempre alerta, mas em tudo as pessoas se sentem como se estivessem elas mesmas tocando sua vida.

Rituais fixos também estruturam a vida no asilo. Isto dá aos idosos a sensação de um verdadeiro lar. Aqui é, sem dúvida, importante fazer com que os idosos que não têm família com quem morar tenham uma boa qualidade de vida, um harmonioso convívio e uma consciência de família.

Envelhecer juntos refere-se também ao convívio de velhos e jovens. Na família grande os idosos tinham seu lugar. Isto aparecia mais claramente no trabalho do campo. O avô não estava só disponível para os netos, mas trabalhava ainda na propriedade familiar tanto quanto podia. Mais tarde ainda podia prestar pequenos serviços. A avó ainda cuidava do serviço da casa para que a mulher pudesse trabalhar na roça ou no estábulo. Os idosos podiam trabalhar pelo tanto que lhes permitiam suas forças. Isto os mantinha vivos e lhes dava a sensação de ainda serem úteis. Naturalmente havia também problemas, quando os idosos se agarravam ao poder e queriam eles mesmos tudo determinar. Era também sempre um desafio espiritual para os idosos colaborar no serviço sem comandar. Davam sua opinião ou conselho quando solicitados, mas deixavam para os jovens dirigir a propriedade rural segundo suas ideias. O ambiente rural não era apenas uma comunidade de vida, mas também de trabalho. Isto mantinha a família unida e tornava mais fácil aos idosos envelhecer com dignidade.

Esta estrutura tornou-se rara hoje em dia. Os avós vivem em geral numa casa separada, e só quando necessitam de assistência, pensa-se em trazê-los para a moradia do casal mais jovem, ou interná-los num lar para idosos. Muitas mulheres são verdadeiras heroínas quando dão toda assistência não só a seus pais, mas também aos sogros, mas algumas vezes ficam estressadas. E é sempre uma questão difícil saber o quanto podem elas mesmas prestar a assistência ou quando devem buscar ajuda junto aos serviços assistenciais ou mesmo interná-los em lares de idosos, pois os cuidados em casa estão enervando e sobrecarregando a todos.

São Bento queria que seus monges ficassem no mosteiro até sua morte. A

stabilitas - a estabilidade no mesmo lugar que ele exige de seus monges, com uma bênção sobretudo para os coirmãos idosos. Eles sabem onde é seu lugar. Nunca serão reclusos numa casa de idosos. Ainda podem colaborar nas atividades tanto tempo quanto aguentarem.

Isto mantém vivo muitos coirmãos. Naturalmente quando chegam a seu limite, cada qual pode abandonar seu trabalho. Observei nesses casos atitudes diferentes: alguns se retiram e tratam de cuidar de si; outros gostam de prestar serviços à comunidade enquanto puderem. Um coirmão idoso cuidava do cemitério e o fazia com dedicação e verdadeiro amor. Certa vez, alguns visitantes, vendo-o todo suado e aparentemente cansado, perguntaram-lhe por que em sua idade avançada não deixava este trabalho e ia repousar. Ele respondeu: “Conosco é assim: ou trabalha ou morre”. Mesmo que esta afirmação não fosse norma obrigatória para todos, para este coirmão era uma atitude que lhe dava prazer e alegria de viver. Ele se sentia útil. Podia dedicar-se à sua ocupação predileta e recordar no cemitério todos os coirmãos que o haviam precedido na morte. Nunca ficou doente. Quando chegou sua hora, foi levado à enfermaria e lá entregou sua alma a Deus.

Os coirmãos que são tratados na enfermaria de nosso mosteiro recebem a visita diária do abade, do prior e de muitos coirmãos. Acompanham assim a vida do mosteiro e sentem-se unidos aos irmãos. Veem que sua tarefa está em orar pelos coirmãos que ainda estão na ativa. Todos os dias, os confrades idosos rezavam um terço pela comunidade e pelos candidatos que queriam entrar para o mosteiro.

É importante que as pessoas idosas vejam ainda um sentido também em sua doença. Através de sua oração podem tornar-se uma bênção para a comunidade. Quando os doentes têm a impressão de serem mero peso para os outros, a oração torna-se para eles uma sensação de que são importantes para a comunidade, para a família, para os filhos e netos. Uma comunidade vive da oração dos idosos. Isto já foi assim na Igreja primitiva. As viúvas tinham a tarefa de representar a comunidade na oração, interceder e louvar a Deus. A Igreja sabia que dessa oração das viúvas vinha uma bênção para toda a comunidade.

Não importa se as famílias mantêm consigo os idosos, se eles ainda vivem autonomamente, ou se estão morando num lar para idosos; o envelhecimento não é assunto apenas deles, mas de todos. Nós podemos observar como os idosos envelhecem e ficam mais fracos. Isto é sempre também um desafio para nós mesmos nos posicionarmos diante de nossa velhice. Pois o que neles vemos, vai acontecer conosco. Vemos neles o nosso próprio envelhecimento. Seremos colocados diante da questão se vamos reprimir nosso envelhecimento ou se vamos assumi-lo de bom grado. Na imagem da pessoa idosa reconhecemos a nós

mesmos.

O pintor Oskar Kokoschka nos relata como ele contemplou o último autorretrato de Rembrandt:

Tão repugnante e despedaçado, tão horrível e desesperançado - e tão maravilhosamente pintado. E de repente me lembrei: contemplar no espelho seu próprio eu passageiro - nada a ver - e retratar-se como o néant, o não-ser humano! Que maravilha, que imagem! Nela encontrei coragem e nova juventude (apud NOUWEN, 1983a: 62s).

O quadro do velho Rembrandt foi para Oskar Kokoschka uma fonte de autoconhecimento, mas também uma fonte de nova esperança e nova juventude. Podem, assim, pessoas idosas, que nos mostram aberta e francamente sua autoimagem, dar-nos vida nova. O próprio Henri Nouwen ficou fascinado com os quadros de Rembrandt. Escreve desses autorretratos:

Rembrandt sentiu que devia entrar em seu próprio si-mesmo, na escuridão dele, mas também nas partes claras, se quisesse realmente avançar para dentro do mistério da interioridade humana. Rembrandt soube reconhecer que o mais pessoal era também o mais universal. Com o passar da idade chegou a entender o cerne da experiência humana em que o indivíduo pode reconhecer sua miséria e encontrar coragem para nova juventude (NOUWEN, 1983a: 63).

Nos autorretratos de Rembrandt reconhecemos a nós mesmos e vemos neles um convite a nos reconciliarmos com o nosso envelhecimento e enfraquecimento.

Se quisermos viver com pessoas idosas e acompanhá-las em seu envelhecimento, temos de entrar em contato antes de tudo com o nosso eu que vai envelhecendo. Não se trata, portanto, de só ser gentil com pessoas idosas. Só podemos ser bons para elas se nos entendermos com o nosso envelhecimento e o aceitarmos.

Como podemos escutar suas histórias de sofrimentos se elas abrem em nós feridas que procuramos esconder? Como podemos oferecer camaradagem se nosso próprio si-mesmo não conseguiu permanecer no mesmo quarto e como podemos tocar de leve os lugares facilmente

vulneráveis, quando encorajamos nosso próprio si-mesmo com medo e cegueira? (NOUWEN, 1983a: 64).

Em conferências sou sempre perguntado como se pode ajudar pessoas idosas que não têm mais vontade de viver, que estão amarguradas, que se queixam de terem sido prejudicadas, que Deus as abandonou.

Não existe receita para isso. A primeira coisa é ouvir o que o idoso tem a dizer, sem fazer nenhum julgamento. Em vez de dizer que já ouvimos essas histórias tantas vezes, deveríamos mostrar nosso interesse. Posso até perguntar: como foi que se sentiu? Como suportou esse sofrimento? Quando a outra pessoa percebe que é levada a sério, suas dores param e ela para de se queixar. Posso também perguntar-lhe como entende isto ou aquilo e como o explica. Isto a leva a refletir um pouco mais e também sobre sua própria vida.

Não podemos de forma alguma abordar de maneira moralizante a pessoa idosa e dizer-lhe que, na qualidade de bom cristão deve aceitar seu sofrimento, deve ser agora um exemplo de fé. Tais frases só lhe deixam a impressão de que não a entendemos. E lhe transmitem sentimentos de culpa por não poder alcançar aquilo que dela exigimos. Só quando nos inserimos em seu sofrimento e amargura, alguma coisa pode transformar-se em seu coração. É claro que não devemos só ficar na confirmação de seu sofrimento, mas perguntar-lhe como pretende agir. Se continuará dando poder ao seu passado, sobre ela, deixando que as pessoas que a feriram e enganaram a conduzam até a morte? Só então podemos convidá-la a abandonar e enterrar todo o passado para que viva agora sua própria vida - e não seja mais vivido pelos outros.

O estar inserido na comunidade ou na família não pode livrar a pessoa idosa de sentir sua solidão e ter de suportá-la. Mas o suporte da comunidade a ajuda a aceitar seu ficar sozinha. Eva Jaeggi escreve sobre isso:

Esta parece ser a última provação - para algumas pessoas a pior de ser abandonada por muitas pessoas, que morte e doença atingiam os outros e que pessoas bem idosas tinham a sensação de serem supérfluas e que na verdade já deviam estar mortas há muito tempo. Que bom quando um vínculo familiar ainda funciona e talvez ultrapasse a família de dois filhos (JAEGGI, 2005: 128).

A família sabe o quanto de favor deve aos idosos, mesmo que agora estejam desamparados e se sintam supérfluos. A cultura de uma comunidade transparece na forma como ela trata as pessoas velhas e desamparadas. Quando os idosos são estimados como pessoas que ainda hoje nos têm algo a dizer e que ainda podem

ser uma bênção com sua vida, mesmo em seu desamparo e penúria, também os jovens aproveitam-se dessa atitude. Um pai idoso ou uma velha mãe tornam-se um ponto central secreto da família que tudo mantém unido. Sai assim uma bênção dos idosos para todos. Contudo, o velho pai ou a idosa mãe precisam ter aprendido a ficar sozinhos. Se ele ou ela exigem que toda a família se preocupe com ele ou ela fica difícil para a família ser agradecida aos idosos em seu meio.

Uma senhora de 96 anos disse à sua nora: “Os jovens vão embora, os velhos são colocados na cama. E eu fico aqui sentada sozinha”. Ela sentiu que não é fácil ficar só. Mas quando o ficar só e aceito apesar de todo o sofrimento, flui disso a permissão para a família viver sua própria vida. Então jovens e velhos deixam que cada qual viva sua vida e se complementam.

Virtudes da velhice

Para que o envelhecimento se processe bem, há necessidade de algumas virtudes. Há que exercitar certas atitudes que nos dão firmeza também na velhice. No livro bíblico do Eclesiástico, onde está resumida a sabedoria judaica e grega, são enumeradas várias virtudes, que devem honrar as pessoas idosas:

Se não ajuntaste na mocidade, como encontrarás alguma coisa na velhice? Quão belo para os cabelos brancos saber julgar e, para os anciãos, saber dar conselhos! Como é bela a sabedoria dos velhos, a reflexão e o conselho naqueles que honramos! A coroa dos velhos é uma experiência rica, e sua glória, o temor do Senhor (Eclo 25,3-6).

Aqui são enumeradas virtudes importantes que devem caracterizar pessoas idosas. São também as virtudes de que se precisa para que a velhice transcorra bem. O “saber julgar” e o “saber dar conselhos” não vêm por si. Mas quem na velhice ficou livre de seu ego vê as coisas como elas realmente são. Ele consegue julgar com clareza e dar um bom conselho. Pessoas idosas veem com mais clareza onde está de fato o problema numa situação dada. E a partir de sua rica experiência de vida podem interpretar melhor os acontecimentos. Como conduzimos nossa vida depende menos dos fatos concretos do que de sua interpretação. E aqui a interpretação dos idosos é também muitas vezes útil aos jovens.

Decisivas para a Bíblia são as virtudes da sabedoria, da prudência e do conhecimento. No profeta Isaías, estas três virtudes são enumeradas como dádivas do espírito de Deus (cf. Is 11,2). Em última análise, precisamos do Espírito Santo para que realmente nos tornemos sábios, sejamos prudentes e tenhamos uma visão das relações mais profundas do mundo e da vida humana. Estas virtudes não são só boas para os idosos, mas são também uma bênção para toda a sociedade.

Poderíamos citar muitas virtudes que os filósofos descreveram para o êxito da vida humana. Elas todas são também uma ajuda para que a velhice transcorra bem. Eu gostaria de restringir-me a algumas virtudes que me parecem características da velhice. Elas não nos caem simplesmente do céu, mas temos de buscá-las e nos esforçar por elas. São dons e tarefas ao mesmo tempo: em todo nosso esforço pessoal, é sempre também um dom da graça quando a virtude nos assiste a fim de que o envelhecimento vá bem.

Serenidade

O escritor Manfred Hausmann chamou a serenidade de virtude da maturidade:

Serenidade não significa a atitude da pessoa cansada da vida, que vive isolada... Nem o repouso estóico e sua indiferença, aquela atitude que não deixa tirar por nada o sossego, mas que se baseia antes na pobreza de sentimentos ou na repressão dos sentimentos como numa verdadeira dominação e que deveria ser chamada de desprezo do mundo, resignação, ausência de atitude positiva (apud GRÜNDEL, 1976: 120s).

A serenidade tem a ver com abandonar, de que já falei anteriormente. Trata-se de abandonar a si mesmo e sua vida e entregar-se a Deus. Este entregar-se vale também para a experiência da doença e da morte. Entregar-se nas mãos de Deus nessas situações dá paz interior.

Serenidade significa também deixar as coisas como são; não preciso mudar a realidade, posso deixar que as pessoas sejam como são e posso olhá-las com serenidade, sem a compulsão de ter que mudá-las. A serenidade tem a ver com tolerância: não interfiro no valor das outras pessoas; não preciso mudá-las.

Eva Jaeggi conta de um sábio idoso que sempre lhe dizia, quando ela se queixava de pessoas difíceis: “Lembre-se da insuficiência humana” (JAEGLI, 2005: 129). A pessoa idosa que olha com serenidade para sua vida e que se entrega, não resignadamente, mas cheia de confiança à velhice, deixa também que as outras pessoas sejam como são. Ela irradia algo que atrai os outros, pois em sua proximidade podem estar com sua deficiência e fragilidade sem serem julgados e muito menos condenados.

A serenidade precisa de tempo, ela não suporta pressa frenética. Devo dar-me tempo para conseguir a serenidade nas coisas; preciso de tempo para dedicar-

me a uma conversa ou a um encontro. Dar-se tempo é o contrário de aproveitar ao máximo o tempo e deixar-se determinar pela premência dos prazos. Ao dar-me tempo, liberto-me de seu domínio; dele usufruo, porque ele me é dado. Deixo de lado a pressão de ter de fazer tudo no mais curto espaço de tempo; deixo o tempo correr e o aproveitamento. Tempo é sempre tempo recebido de graça, tempo que pertence a Deus e a mim também, no qual sou eu mesmo(a).

Serena é a pessoa que descansa em seu meio. Muitas vezes, porém, deixamos arrancar-nos de nosso meio. Nós nos alteramos por coisas pequenas. Estamos sempre voltados para os outros e nos deixamos determinar por eles. Quem descansa serenamente em seu meio pode também encarar com serenidade o modo diferente de ser das outras pessoas. Ele as observa, mas sem julgá-las. Deixa que sejam como são e se alegra com o ser diferente delas.

Quem não tem um meio deixa-se empurrar por qualquer pessoa para outra direção. Logo vai sentir-se dilacerado, puxado de cá para lá pelas opiniões, expectativas e julgamentos dos outros. A serenidade exige que eu me sinta sempre, que chegue ao meu meio e deixe que os outros fiquem onde estão, e que fiquem como são.

A serenidade exige libertar-se das expectativas e exigências que colocamos para nós mesmos. Muitas pessoas vivem sob pressão: em tudo o que fazem subjugam-se a uma pressão de produtividade, ou então se comparam com os outros. Não conseguem concentrar-se no momento atual porque sempre ficam matutando sobre o que os outros poderiam pensar delas. São incapazes de concentrar-se no que estão fazendo no momento atual. Em seu trabalho têm sempre segundas intenções. Não apenas trabalham, mas em seu trabalho querem aparecer e superar os colegas. Essas segundas intenções perturbadoras impedem-nas de fazer serenamente o que têm agora em mãos. Serena é tão só a pessoa que está de bem consigo, livre de pensamentos com os quais constantemente avalia a si mesma e seu agir.

Paciência

A virtude da paciência assemelha-se à da serenidade. A pessoa serena é sempre também paciente. Mas mesmo assim, paciência significa ainda outra coisa. “Paciência”, em grego, tem o termo *hypomone*, que significa propriamente ficar sob carregar algo, suportar algo, aguentar algo, resistir. Assim, a paciência é como uma coluna que dá sustentação à vida.

A palavra latina *patientia* tem a ver com *pati*, que significa “sofrer”. Na Grécia, o “tolerante” Ulisses era o protótipo da paciência. A filosofia estóica

louva a paciência como a virtude que nos torna senhores daquelas coisas que nos parecem difíceis de suportar. A paciência era a virtude dos sábios. Gregório Magno (por volta de 540-604 dC) diz que a paciência é a raiz e guarda de todas as virtudes. São Paulo, na Carta aos Romanos, une a paciência com a esperança: “sabendo que a tribulação produz a paciência, a paciência a firmeza, a firmeza a esperança” (Rm 5,3s). Quem suporta pacientemente a vida com todas as suas tribulações adquire firmeza e nele cresce a esperança naquilo que o aguarda. Pelo fato de termos esperança em algo que ainda não vemos podemos suportar com paciência o que nos aguarda na velhice. “Se esperamos o que não vemos, é com paciência que perseveramos” (Rm 8,25).

A paciência significa que eu suporto a outra pessoa com seus defeitos e fraquezas. Muitas vezes é difícil. E inclui boa dose de sofrimento: sofro por causa da outra pessoa, mas, apesar disso, fico firme a seu lado: eu a aceito como ela é.

A paciência é, sobretudo, a virtude da convivência. Para que uma comunidade dê certo, é preciso que exista paciência. São Bento exorta seus monges em sua regra:

Devem antecipar-se uns aos outros em cuidados mútuos; devem suportar com inesgotável paciência suas fraquezas corporais e de caráter (RB 71, 4s).

Para que todas as pessoas possam viver em paz há necessidade da paciência. Pessoas idosas já não conseguem mudar muito. Precisam aceitar-se mutuamente como são. Também os mais jovens precisam da paciência na família. Talvez o pai tenha sido exemplo de disciplina, mas agora ocorrem deslizes. Suas manias à mesa deixam muito a desejar, mas críticas constantes só conseguem feri-lo. Não conseguimos imaginar o quanto também ele próprio sofre por não poder mais segurar firme sua mão. A paciência reanima a outra pessoa; ela se sente então amparada e estimada; ela pode estar aí também com suas fraquezas, e isto lhe dá, em seu estado alquebrado, tranquilidade e conforto.

Mas a pessoa idosa tem de ter paciência sobretudo consigo mesma. Se algo não dá certo de imediato, precisa ter paciência. A pessoa idosa não é paciente por natureza - há muitos idosos que se caracterizam por sua impaciência toda típica. Aham que no consultório médico e no supermercado têm de ser atendidos logo. Não sabem mais esperar.

Um confrade idoso, a quem eu sempre prezei muito por causa de sua amabilidade e vitalidade, disse-me certa vez que, com o passar dos anos estava ficando mais suscetível e mais impaciente. Então a virtude da paciência precisa ser conscientemente cultivada. Uma pessoa idosa precisa despedir-se da ilusão

de que pode fazer tudo com a mesma rapidez como antigamente; precisa despedir-se da antiga segurança e firmeza. Algumas coisas demoram mais, outras ficaram mais fracas. A pessoa idosa precisa aprender a suportar a si mesma.

A paciência precisa também de bom humor. Pessoas idosas que percebem suas fraquezas e delas conseguem rir facilitam o trabalho das pessoas que delas cuidam. Hermann Hesse escreve sobre a virtude da paciência na velhice:

Aqui, neste jardim dos idosos, existem algumas flores de cuja beleza nem nos demos conta amigamente. Vemos a flor da paciência, uma plantinha nobre que nos faz mais serenos e tolerantes, e quanto menor nosso desejo de intervenção e ação, maior fica nossa capacidade de observar a vida da natureza e prestar atenção à vida das outras pessoas, sem crítica e com renovada admiração por sua variedade que passa por nós, às vezes com compaixão e pesar silencioso, às vezes com sorriso, com franca alegria, com humor (HESSE, 2002: 72s).

Um aspecto essencial da paciência é deixar as coisas serem como são, sem julgá-las. Quando tolero alguma coisa, dou-lhe a permissão de ser como ela é. A pessoa paciente tolera que ela seja como é. Permite a ela mesma sua constituição e fraquezas e para de julgar e proibir.

Mansidão

Para o monge do deserto Evágrio Pôntico (346-399/400 dC), a mansidão é uma característica da pessoa realmente espiritual; é a coroa também das pessoas idosas. Quem na velhice usa de mansidão com as pessoas e as coisas atrai a todos. Ela reúne em mim tudo com boa disposição; não exclui nada do que diz respeito à minha vida. Eu aceito os diversos campos de minha alma, as diversas personalidades parciais em mim e as integro. Nada excluo da minha história de vida; tudo faz parte de mim e configura a pessoa que sou agora.

Para mim o segredo da mansidão torna-se visível na parábola do banquete, conforme narrada por Lucas. Os convidados não vêm. Os servos devem então convidar os pobres, os aleijados, os cegos e coxos. E como ainda houvesse lugar, o senhor disse ao servo:

Sai pelos caminhos e atalhos e força as pessoas a

entrar, para que minha casa fique cheia (Lc 14,23).

Cada um de nós está convidado para o banquete de Jesus, para comemorar seu ser pessoa. Pai a este banquete devemos trazer tudo o que existe dentro de nós: também o que é pobre e fraco, o que não está tão desenvolvido como gostaríamos, o que nos parece aleijado. Devemos convidar o cego em nós a tomar lugar à mesa: nossas manchas negras que não gostamos de encarar; e o coxo: nossos obstáculos e bloqueios, nossos medos e nossa timidez. Tudo é considerado para celebrar com Cristo o nosso ser pessoal. E então devemos sair pelos caminhos e atalhos de nossa vida e convidar todas as pessoas que encontramos: o que excluímos de nossa vida, o que deixamos ficar de lado na estrada, o que nos pareceu não valer a pena ser levado junto, também isto é nosso.

A pessoa idosa reúne em sua memória toda sua vida e a traz para a mesa de Jesus, para que tudo que a constitui já não se combata mutuamente, mas que se torne uno com Deus e em Cristo. Quem conseguiu esta atitude de mansidão reuniu em si toda a riqueza de sua vida; sua vida tornou-se rica e de largos horizontes. Fica também meigo com as outras pessoas. Não haverá de condená-las. Dirá em tudo o que percebeu no outro: “Isto também faz parte dele”.

Jesus conta a parábola do banquete como imagem da humanização bem-sucedida. Mas podemos entendê-la também como imagem da refeição eucarística. A celebração eucarística é o exercício diário de reunir em nós todo o separado e deixar que seja penetrado pelo corpo de Cristo. Tudo em nós será aceito e repleto do espírito de Cristo e por ele transformado. Também o fraco, o doente e o necessitado da velhice será reunido, pois faz parte da riqueza de nossa vida.

Quem tiver o ânimo de reunir tudo em si e apresentá-lo a Deus será realmente manso e dele se irradiará algo suave e ameno. Comunicará também aos outros o ânimo de admitir e reunir tudo em si. Em seu convívio também os outros vão descobrir sua própria riqueza interior.

Pessoas idosas meigas atraem outras que gostam de se entreter com elas. Mas velhos durões e desalmados, que criticam todas as pessoas e as julgam com severidade afastam os outros. Evágrio Pôntico nos remete a Moisés, de quem a Escritura diz que era mais manso do que as demais pessoas. E nos remete a Jesus que diz de si: “Aprendei de mim, pois sou manso e humilde de coração” (Mt 11,29). A pessoa dotada de mansidão não julga os outros. Ela os aceita como são - porque ela mesma aceitou e recolheu dentro de si tudo o que experimentou.

Liberdade

Outra virtude que a pessoa idosa deve cultivar, que no entanto é mais fácil de conseguir do que durante o período do exercício profissional, é a liberdade. A pessoa idosa não tem mais necessidade de orientar-se pelas expectativas dos outros. Pode manifestar livremente sua opinião. Não precisa mais dar provas de si. Pode dizer o que pensa e sente. Não precisa mais levar em tanta consideração o que os outros pensam ou esperam dela.

Esta não-dependência leva a uma liberdade maior. E esta liberdade faz muitas vezes que as conferências e os livros de pessoas idosas sejam

tão preciosos que podem olhar a vida com maior distância, sem estar enredadas afetiva ou cobiçosamente nela, podendo enxergar aspectos que só se veem sob estas circunstâncias (RIEMANN, 1981: 101).

Mas a liberdade dos idosos não é natural. Conhecemos também o oposto: pessoas idosas ficam entorpecidas e obstinadas. Falamos então de “teimosia da velhice”, que fica cada vez pior, e para não sucumbir a esta teimosia, é necessário o exercício da liberdade. Quem, como pessoa idosa, se liberta das expectativas das pessoas experimenta a liberdade como caminho para a independência interior, satisfação e felicidade. Libertou-se da obrigação de ter de demonstrar alguma coisa a alguém. Também não precisa mais colocar à prova sua força; permite a si mesmo ser quem ele é.

Esta liberdade eu a senti num grupo da terceira idade, dirigido por minha mãe. Pelo fato de as mulheres estarem livres da obrigação de se apresentarem maravilhosas, podiam falar com toda franqueza de sua vida. Nós gostamos de nos entreter com pessoas idosas que ficaram interiormente libertas, pois estando com elas, temos a impressão de que não moralizam nem julgam condenando: estão livres de todo legalismo: pensam com mais liberdade do que muitos jovens; não têm mais aquela obrigação de se ostentar diante dos outros; estão simplesmente aí e vivem; não têm mais necessidade de aparecer em cena; estão livres para ouvir os outros; escutam o que os outros contam e desabafam sem nada julgar ou condenar; ponderam apenas o que ouvem, sem ditar nenhuma sentença; procuram entender e preferem calar. Mas há exceções, quando certos idosos não conseguiram a liberdade interior; giram só em torno de si só falam de si e precisam dos outros para escutá-los.

Pessoas idosas realmente livres tornam a liberdade de mostrar para a sociedade falsos desenvolvimentos. Não precisam mais levar em consideração,

por exemplo, amigos de partido político ou chefes. Dizem o que pensam, lista liberdade de pessoas idosas é uma benção para a sociedade. Lançam uma semente de liberdade também no coração daqueles que se sentem forçados a satisfazer as expectativas de seu meio ambiente.

Também na Igreja há necessidade de homens idosos que, sem nenhum constrangimento por eventual julgamento ou prejuízo, dizem o que pensam. Para mim, idosos livres assim são os bispos eméritos Franz Ramphaus e Reinhold Stecher. Sempre pregaram na igreja o que correspondia a seu coração. Franz Ramphaus teve de aguentar por isso a oposição de Roma e de muitos de seus colegas no episcopado. Mas ele não conseguia outra coisa do que seguir sua consciência. Tornou-se por isso um sinal da esperança para muitos. Criou um espaço para um pensamento livre, que convidava também outras pessoas a pensar e dizer o que estava dentro delas.

Gratidão

Só dominaremos bem o envelhecimento, se aprendermos também a virtude da gratidão. Quem está sempre insatisfeito e tem a impressão de haver sido prejudicado em sua vida jamais poderá usufruir aquilo que veio a ser. Não pode desfrutar com gratidão suas lembranças. Nem consegue alegrar-se realmente pelo momento atual. Fritz Riemann provoca os idosos:

Precisamos aprender novamente a ser agradecidos pelo que recebemos e revivenciar que a gratidão transmite um sentimento de felicidade porque engendra relações significativas que passam além de nós; a gratidão aquece o coração e o abre para “bons” sentimentos (RIEMANN, 1981: 14).

“Agradecer” tem a ver com pensar. Só quem pensa pode ser grato. Raymond Saint-Jean chama a gratidão de “memória do coração”. A pessoa agradecida pensa com o coração; toma consciência do que recebe de graça todo dia. A pessoa ingrata não é realmente pessoa. Ela não se lembra, mas esquece o que recebe de graça todo dia. Muitos pensadores designam-na como um dos pecados mais elementares. O Talmud diz que a ingratidão é pior do que o roubo. E Johann Wolfgang von Goethe acha: “A ingratidão é sempre uma espécie de fraqueza. Nunca vi pessoas inteligentes que houvessem sido ingratas”.

A gratidão constitui a pessoa. A pessoa ingrata não é verdadeira pessoa. Já os antigos romanos se preocupavam muito com a gratidão. Para o filósofo

romano Cícero (106-43 aC), ela é a qualidade mais importante da pessoa; ela é o pressuposto da *concordia*, da comunidade, da harmonia, da afinidade dos corações. E a falta de gratidão, ele a considera uma ameaça à condição humana, à *humanitas*.

Somente pessoas agradecidas são capazes de criar amizades e viver em comunidade. Pessoas ingratas são pessoas desagradáveis. Com elas preferíamos não ter nada a ver. Na proximidade de pessoas ingratas a gente se sente constrangido. Tem-se a impressão de que nunca conseguimos agradá-las, e então é melhor ficar longe delas. Delas se irradia uma tendência negativa e destrutiva. A uma pessoa ingrata podemos dar o presente que quisermos que ela nem liga. E incapaz de agradecer aquilo que lhe damos. A pessoa ingrata destrói a afinidade dos corações. Não gosta de festejar e é incapaz de sentir alegria.

Para Cícero, a gratidão é a mãe de todas as virtudes. E para o filósofo romano Sêneca (1 aC-65 dC), a ingratidão é a raiz de todas as faltas e delitos. Contudo, os romanos entenderam a gratidão sobretudo como contraprestação, reciprocidade. Quem me deu alguma coisa, a ele devo gratidão e também algo em troca. Portanto a gratidão não era apenas um sentimento, mas também um fazer.

Isto levava a uma atitude bastante comercial. Contra essa comercialização da gratidão, Cícero sobrepôs a recordação agradecida, a *grata memória*. Ela não significa só a lembrança agradecida por aquilo que aconteceu, é bem mais uma mentalidade. A gratidão tem um senso para o que é precioso na vida. e cuida para que nada de precioso se perca.

Nas pessoas idosas, a gratidão vem ligada à recordação. Quem consegue lembrar-se com gratidão daquilo que passou na vida está satisfeito na velhice. Na recordação agradecida fica-lhe como tesouro interior o belo e bom que viveu, que ninguém lhe pode tirar - nem suas dores e nem sua solidão. Quem tem recordações agradecidas pode desfrutar sua solidão e tem sempre algo por que agradecer, mesmo que não esteja passando bem e doenças o oprimam. Pode agradecer tanta coisa em sua vida passada. Mas é grato também pelo que recebe hoje em dia: que hoje pôde levantar-se, que pode falar hoje com outras pessoas, que o sol brilha, que seus filhos e netos estejam em bom caminho.

Amor

Fritz Riemann menciona a capacidade de amar como virtude que devemos aprender na velhice:

Outra virtude da velhice é uma nova capacidade

de amar que podemos desenvolver. Se existe, por um lado, o grande perigo de, na velhice, nos tornarmos mais egoístas, só nos preocupando com o nosso bem-estar..., existe por outro lado a chance de uma nova capacidade de amor, pelo fato de que não somos tão importantes para nós, que não precisamos considerar-nos tão importantes, e assim, para expressá-lo psicanaliticamente, podemos abrir mão de um pedaço de nosso narcisismo, nosso amor próprio, nosso egoísmo (RIEMANN, 1981: 95).

O fato de que esta capacidade de amor deve ser aprendida nós o experimentamos quando vemos certas pessoas idosas, apegadas a suas antigas posições que não conseguem largar. Um psicólogo de muita vivência disseme certa vez que ficava admirado de que pessoas bem-sucedidas não conseguiram abandonar as coisas na velhice, mas ficavam sempre mais narcisistas. Só giravam em torno da própria fama. Sentimos que estas pessoas estragam na velhice o que construíram durante sua vida.

Por outro lado, somos gratos por haver pessoas idosas que não se consideram mais tão importantes, mas que simplesmente ainda amam. Delas brota amor: para tudo o que tomam na mão, para todos que encontram. De alguns homens e mulheres de idade pode-se dizer que seu rosto irradia amor. Seu rosto é velho e enrugado; contudo, está cheio de amor. Estas pessoas idosas tornaram-se amor: não tem nelas nada de condenador e julgador, pois nos olham com amor.

Este é um amor sincero, não um amor pelo qual precisam fazer força para o conseguir. Pelo fato de terem amado muito em sua vida e por terem aprendido a amar sua própria vida, tornaram-se agora amor. A elas se atribui o que disse São Paulo do amor como uma força que nos perpassa e penetra por inteiro: “O amor tudo desculpa, tudo crê, tudo espera, tudo suporta” (ICor 13,7).

Na companhia de pessoas assim, a gente se sente bem. Elas não têm um amor que cobra, mas que deixa livre. Seu amor transmite tranquilidade, compreensão e a liberdade de a gente ser quem é.

Como lidar com a depressão

Não há somente pessoas idosas que irradiam amor. Existem também muitas que são atormentadas por medos e depressões. Fala-se na psicologia da “depressão da velhice” que atinge a muitos que em sua vida nunca passaram por isso. Não devemos fazer julgamentos quando alguém é atormentado por medos e depressões na velhice. Trata-se bem mais de lidar com a nova e difícil situação. Os medos têm um sentido e também as depressões. No diálogo com o medo e com a depressão é importante conhecer esse sentido.

Muitas vezes a depressão da velhice surge porque na aposentadoria não é mais possível definir-se a partir do trabalho e de sua força. São precisamente os homens que após o afastamento do emprego experimentam surtos de depressão porque não mais se podem definir a partir das tarefas que executavam até então.

A depressão é como uma passagem que ajuda a encontrar um novo fundamento para a vida. Caem então valores antigos e surgem novos. Não conta mais a produção, mas simplesmente o ser. Para conseguir esta nova atitude, há necessidade às vezes de uma depressão que me obriga a abandonar aquilo em que, de outro modo, eu gostaria de continuar me agarrando.

Uma senhora que em sua vida fora muito ativa e produtiva, reconheceu no diálogo com sua depressão que seu estado momentâneo gostaria de convidá-la a deixar as coisas acontecer: não precisaria produzir mais nada. Não precisaria mais colocar-se sob pressão, não precisaria mais na velhice mostrar muitas realizações e concorrer com outras pessoas. Deveria apenas deixai acontecer. Surgiria então o bastante, e sua velhice traria ainda ricos frutos. A depressão foi para esta senhora o corte que havia entre uma grande capacidade de trabalho e a passagem para uma outra qualidade de vida e que possibilitou a nova orientação.

Quando falece um dos esposos, após longos anos de convivência, o outro entra muitas vezes em depressão. O chão sobre o qual pisava até agora desaparece debaixo de seus pés. E abalado em sua identidade e ele mesmo não se entende mais. Até agora estava referido em todo seu pensar ao que faleceu e agora está sozinho; já não sabe quem ele na verdade é, pois todo o apoio que lhe

dava o(a) falecido(a) lhe foi tirado e agora sente-se sem força, sem consolo e depressivo.

Também esta é uma fase pela qual deve passar a pessoa idosa para colocar sua vida sobre uma nova base e encontrar em Deus novo apoio. Seus filhos não podem libertá-la dessa solidão e depressão. Também não devem fazer-lhe acusações. Devem compreender a pessoa idosa em sua depressão e acompanhá-la. Muitas vezes a pessoa idosa só quer falar sobre sua perda de orientação interior, sem esperar respostas ou conselhos; só gostaria de ser ouvida e levada a sério. Também precisa dessa fase como passagem, a fim de chegar final mente a uma nova orientação de vida.

Não existem apenas fases depressivas na vida da pessoa idosa, mas também a doença da depressão. E pode ter causas orgânicas, mas pode também ser determinada por circunstâncias externas. O psicoterapeuta Christian Müller assim explica o alto índice de depressão na velhice:

A pessoa idosa é arrancada de seu ambiente costumeiro pela aposentadoria, mudança de domicílio, perda do que possuía, e suas torças psíquicas já não são suficientes para compensar essas perdas (MULLER, 2007: 94).

A psicologia fala nesse contexto da "vulnerabilidade", da suscetibilidade da pessoa. Normalmente a pessoa consegue aguentar essas perdas, mas, na velhice, nem sempre dispõe em quantidade suficiente de forças psíquicas para adaptar-se à situação penosa. De onde surge a depressão de que a pessoa idosa acaba então sofrendo não é decisivo. Importante é que a pessoa-vítima reconheça sua depressão e fale abertamente sobre ela com seu médico/terapeuta.

Muitas pessoas não falam, porém, de sua depressão; ficam presas nela, porque têm vergonha. A depressão se manifesta numa constante falta de iniciativa, falta de alegria, necessidade de ficar cismando e nas quatro expressões típicas: "não sou mais nada; não consigo mais nada; ninguém mais me quer; eu mesmo(a) sou culpado(a) disso" (BOJACK, 2006: 26).

Muitas vezes, porém, a depressão dos idosos não é levada a sério. Aham que é apenas a tristeza pela solidão ou pela perda de pessoas queridas. Mas os números são assustadores: "Todo dia colocam fim à sua vida ao menos dez idosos na Alemanha, na maioria dos casos por desespero, medo e depressão" (BOJACK, 2006: 24). A taxa de suicídios é bem maior nas pessoas idosas do que nas pessoas de meia idade. Cada sete das pessoas idosas em casas de assistência e até mesmo um terço de cada interno acima de 65 anos sofre de depressão que precisa de tratamento. Muitas vezes ela não é tratada, porque o meio ambiente e também os médicos não consideram em muitos casos a depressão como doença:

Some aos poucos, de todos os lados, a vontade de procurar ajuda médica e aceitá-la. Finalmente, a pessoa idosa e depressiva se conforma com seu destino, ficar incompreendida, solitária e desamparada. Ele ou ela não querem mais aparecer, muito menos perturbar; a doença piora - e o perigo de colocar um fim à própria vida aumenta (BOJACK, 2006: 32).

Para algumas pessoas mais velhas é deprimente quando são de repente acometidas por depressões. Nunca conheceram isto. Até agora sempre levaram bem sua vida. Agora tudo fica escurecido.

Um confrade de nosso mosteiro que, na guerra, como sargento, havia enfrentado grandes perigos e vivera sempre com bom humor e paixão, contou-me na velhice que tinha depressões. Havia conversado com um médico amigo, e este havia diagnosticado seu estado como o de típica depressão da velhice. Não era fácil ao confrade falar disso, pois até então era considerado forte e corajoso.

Declarar-se impotente perante os outros diante de sua depressão exige uma despedida da auto-imagem possuída até agora. Na depressão da velhice, escurece de repente o espírito. Torna-se difícil o que até então era fácil. Não se vê mais sentido na vida, toda força motriz se perde.

As depressões na velhice nos impelem a abandonar tudo o que até agora constituía a nossa vida. Se tínhamos orgulho de nossa saúde, de nossa força com a qual, mesmo aos setenta anos, ainda tomávamos tudo em mãos, mostra-nos a depressão que devemos abandonar aquilo que nos era tão importante. É um desafio espiritual deixar que a depressão nos tome tudo pelo qual nos definimos: nossa fé firme, nosso otimismo, nossa força, nossa liberdade, nossa criatividade. Na velhice não temos nenhuma garantia de que tudo isso nos seja conservado. A depressão nos força a despedir-nos de nossa antiga auto-imagem e, na velhice, definir-nos de modo novo e estabelecer novos pontos essenciais: o que constitui realmente nossa vida? Sobre o que posso de fato construir? Muitas vezes mostra-se na depressão o pesar reprimido pelas perdas que sofremos com o envelhecimento. Por isso força-nos a lamentar tudo o que nos é tirado na velhice. Pelo pesar e lamento chegamos a camadas mais profundas de nossa alma, ao chão da alma em que se encontram disponíveis outras e novas possibilidades da vida e do ser. Na velhice, não devemos lutar contra a depressão, mas tornar-nos amigos dela. Então ela nos levará a uma nova qualidade de vida, a uma nova auto-imagem e a uma imagem transformada de Deus.

Naturalmente há na velhice também depressões que precisam ser tratadas pelo médico ou psicoterapeuta. Muitas vezes será necessário tomar

medicamentos antidepressivos, caso contrário torna-se muito grande o perigo do suicídio. Quando se juntam os fatores de risco "solidão, mais idade avançada, mais dores crônicas, mais medo da necessidade de assistência" (BOJACK, 2006: 564), é conveniente um tratamento com remédios.

Também pode ajudar uma terapia. Boas conversas ajudam a pessoa idosa não só a entender e aceitar melhor sua vida, mas provocam também - como nos mostra a pesquisa neurobiológica no cérebro processos favoráveis do metabolismo. Tem portanto efeito semelhante ao dos medicamentos (cf. BOJACK, 2006: 76s).

Mas também a depressão que precisa ser tratada medicinalmente é um desafio espiritual. Por um lado, é preciso ter humildade para admitir que se deve tomar remédio. Por outro, a depressão me desafia a ir mais fundo em mim: ao espaço interior do sossego no qual Deus mora dentro de mim. Ali a depressão não tem acesso. Eu *tenho* depressão, mas eu *não sou* minha depressão. Em mim ainda há um cerne interior que está são e salvo. Este cerne eu o encontro no espaço interior do sossego em que também Deus mora em mim.

Na velhice não há apenas um aumento de medos e depressões. O que se espalha cada vez mais é a demência senil e a doença de Alzheimer. A pessoa que sofre da doença de Alzheimer não é apenas prejudicada em sua capacidade de orientação. Sofre também de “falta de ideias, repetição constante das mesmas ideias, fraqueza de concentração, fortes mudanças de sentimento e falta de controle emocional” (MÜLLER, 2007: 98).

Ninguém tem a garantia de estar resguardado contra a demência ou Alzheimer. Mas podemos precaver-nos contra essas doenças, mantendo nossa mente ativa. A psicologia reconheceu que as capacidades intelectuais, sobretudo na velhice, dependem da qualidade da percepção dos sentidos. Por isso fazemos bem em viver alerta com todos os sentidos na velhice: convém olhar, escutar, cheirar, degustar e apalpar. Hoje mostra-se eficaz com idosos e pessoas com confusão mental a chamada terapia do prazer. Quando os pacientes sentem, por exemplo, certos odores lembram-se de experiências passadas. Entram em contato com os lados sadios e bonitos de sua vida; isto não pode muitas vezes curar a doença, mas leva também, no caso de pessoas dementes, a se “sentirem melhor” (cf. HANKE, 2007: 45s).

Antigamente, muitos psicólogos achavam que não tinha sentido tratar psicoterapeuticamente pessoas idosas. Hoje em dia o pensamento é outro. As pessoas idosas têm muitas vezes maior capacidade de interpretar de modo novo sua vida e assimilar a velhice. Christian Müller diz a partir de sua experiência

que na velhice existe maior disponibilidade para a auto-reflexão crítica do que nos anos anteriores. A

pessoa mais velha fica pensativa, sua tendência à introversão se fortalece e assim também eventualmente sua disposição de olhar os problemas de um ponto de vista mais elevado (MÜLLER, 2007: 101s).

As pessoas idosas não deveriam ter receio de procurar ajuda médica ou terapêutica quando sofrem a respeito de si mesmas: depressão, início da doença de Alzheimer, ou medo de ficar dementes, de tal forma que sua vida teve uma mudança tão radical que elas mesmas não mais se reconhecem.

Pessoas idosas têm de lidar com os medos que todos nós temos. Contudo, existem alguns medos específicos na velhice.

Gerontólogos indicam sete perturbações de medo, típicas da velhice: medo de ficar demente, medo generalizado de viver, medo da existência, medo do desamparo, medo da doença, medo de mudanças incontroláveis, medo de tarefas de desenvolvimento (JAEGGI, 2005: 38).

Em cada pessoa, esses medos condicionados pela velhice são diferentes, e cada qual lida com eles de modo diferente. Quando pessoas idosas esquecem alguma coisa pensam logo que são os primeiros indícios da Alzheimer. Outros desenvolvem na velhice medos por sua existência material. Têm medo de que seu dinheiro não baste para um tratamento médico ou para um lugar no asilo de idosos. E algumas pessoas reagem com medo a toda nova tarefa que a velhice impõe. O novo sempre causa medo. Pessoas idosas precisam do familiar, em que se sentem protegidas e seguras. É importante que as pessoas idosas se entendam com esses medos específicos e que falem com outras pessoas sobre eles.

Gostaria, no texto a seguir, abordar alguns medos com os quais sempre me deparo no meu trabalho de acompanhamento psicológico. É o medo de perder o controle sobre si mesmo(a), depender de ajuda e, enfim, ficar só. São precisamente os solteiros que na velhice têm medo de seu desamparo. Não têm ninguém que se importe com eles. Não querem nem pensar num lar de idosos. Têm medo de não poderem mais governar sua própria vida. Enquanto ainda podem fazer visitas ou ir em excursões, enquanto mantêm sua casa em ordem e conseguem cuidar de si mesmos, tudo está bem. Sentem-se muito bem em sua casa. Mas têm medo de que de repente precisem de ajuda de alguém de fora. Só a ideia de ter de pedir a outras pessoas que cuidem deles já lhes mete medo. A outras pessoas é doloroso, se forem um peso para familiares e amigos em seu desamparo. Pais

idosos preferem ser cuidados por seus filhos, mas assim mesmo

preocupam-se de serem um peso para eles. Outros têm medo de abandonar seus filhos e não poder mais socorrê-los. Neste tema do abandonar, já vimos que isto é difícil para muitas pessoas idosas. O motivo é sempre o medo. Por medo de não ter mais valor, algumas pessoas não largam seus postos e sua influência. Na velhice vêm à tona medos atávicos que martirizaram as pessoas há milênios, o medo, por exemplo, de ser prejudicado, de morrer de fome, de não ter mais nada. Diz-se de C.G. Jung que, após a morte de sua rica esposa, foi atormentado pelo medo - evidentemente infundado - de que o dinheiro não seria o suficiente. Outras pessoas têm medo de doenças dolorosas ou da demência. A ideia de andar perturbada pelas redondezas torna-se um verdadeiro horror. Existe o medo da perda e o medo de ser abandonado(a). Por isso nos aferramos à vida e gostaríamos de não perder os relacionamentos; não queremos deixar os filhos sozinhos. Mas, por outro lado, temos medo de que o cônjuge morra antes e fiquemos sós.

Muitas pessoas sentem medo da morte, e ele assume diversos aspectos. A algumas pessoas causa medo a perda do controle. Foram, durante sua vida toda, disciplinadas. Agora poderiam perder o controle sobre si: o que pensariam então os outros sobre elas? Outras pessoas têm medo do desconhecido e ameaçador da morte. E ainda outras têm medo do encontro com Deus. Temem que aí serão confrontadas com a própria verdade e poderiam ser reprovadas por Deus. Uma senhora me contou que seu pai ficou muito tempo no leito da morte, sem conseguir morrer, porque tinha medo de comparecer perante Deus. Era um pecador tão grande - segundo ele - que seria reprovado por Ele.

Esses medos da morte e da condenação por Deus eram avivados muitas vezes em sermões do passado. Hoje esses medos não são mais tão difundidos. E mesmo assim há em toda pessoa um certo medo da morte. As vezes manifesta-se também o medo do juízo no qual se pode ser reprovado.

Em todos esses medos, o que importa é mirar-se na oração em Deus. O que eles querem me dizer? Não lenho garantia nenhuma de que não fique gravemente doente ou demente, ou de que meu cônjuge não faleça antes de mim. O medo é compreensível. Devo deixar que exista. Ao mesmo tempo o medo me remete para aquilo que realmente me suporta e aquilo que realmente me constitui.

O medo de ser abandonado quer dizer-me que não deveria construir a casa de minha vida sobre as pessoas humanas, mas sobre Deus. Deus não me abandonará. Ele ficará comigo. Seu anjo vai conduzir-me também para além do limiar da morte. E assim não estarei total mente só em nenhum momento - nem no momento da morte.

O medo de ficar demente confronta-me com a pergunta: quem eu sou

realmente? Tenho valor só quando consigo pensar e agir racionalmente? Ou meu cerne mais íntimo de meu si-mesmo não está presente também quando todo o exterior é eliminado? As vezes também pessoas dementes irradiam algo que permite concluir para esse cerne claro e puro. Partiu-se o ego, trata-se apenas ainda do puro ser. E o medo da própria fragilidade e demência me convida a entregar-me com tudo a Deus e confiar que Ele tem as melhores intenções e que me suporta em todas as fases de minha vida.

O medo da condenação me convida a me abrigar na mão bondosa de Deus. Posso assimilar em meu medo a palavra que Jesus pronunciou na cruz ao ladrão da sua direita:

Ainda hoje estarás comigo no paraíso (Lc 23,43).

O caminho do silêncio

Faz parte do envelhecimento a tranquilidade. Ela é um refletir sobre o que foi e o que é. É também o ficar tranquilo diante da vida e da morte.

Hermann Hesse escreve sobre tranquilidade contemplativa na qual considera e contempla sempre o tesouro de imagens, figuras de pessoas e rostos de pessoas em sua memória:

O ver, o observar, a contemplação torna-se cada vez mais um costume e exercício, e sem que o percebamos perpassa a disposição e atitude do contemplativo de todo o nosso comportamento. Perseguidos por desejos, sonhos, cobiças, paixões, como a maioria das pessoas, somos assaltados durante os anos e centenas de anos de nossa vida, impacientes, tensos, ansiosos, tremendamente excitados por realizações ou decepções - e hoje folheando cuidadosamente o grande livro de imagens de nossa vida, nós nos admiramos como pode ser belo e bom fugir de toda caçada e pressa e chegar a vida contemplativa (HESSE, 2002: 72).

Nas aldeias, ainda existem os idosos que ficam sentados no banco diante da casa e observam silenciosamente as coisas que acontecem. Muitas vezes seu olhar está voltado para dentro. Meditam as muitas imagens que surgem em sua alma. Isto não é um girar em torno do passado. Para Hermann Hesse isto constitui a vida contemplativa: contemplar no passado o mistério da vida.

Tais pessoas idosas podem ficar horas a fio sentadas perto da janela e contemplar a natureza. Observam a beleza das árvores e flores, como elas brotam na primavera e como irradiam suas cores suaves no outono. Essas pessoas não precisam falar constantemente sobre o passado. Olham agora o presente e no olhar surgem as recordações antigas que elas guardam dentro de si qual tesouro valioso. Nelas o passado continua a viver; ele é agora presente.

Quem na velhice não consegue se calar dele não brota nenhuma paz. Mas os idosos sossegados, cujos rostos desgastados e enrugados irradiam algo bondoso, lançam uma suave "luz do entardecer" sobre tudo o que acontece. Assim como admiramos no outono a luz suave, que deixa brilhar as folhas mortíferas em sua beleza, trata-se na velhice, sobretudo, de ficar suave consigo mesmo(a) e com as outras pessoas.

No alemão, a palavra suave (*milde*) vem de moer (*mahlen*). Nós nos tornamos suaves quando somos moídos pelo moinho da vida, quando pela moedura as cascas e a dureza se tomam macias. Essas pessoas idosas e suaves são uma bênção para seu meio ambiente, pois na companhia delas sentem-se bem, sobretudo, as crianças. Nesta situação não se julgam nem se condenam os outros, mas podem ser como são. Eles mesmos encontram a paz. Muitas coisas que os atormentava, tornam-se sem importância. O silêncio bondoso dos idosos coloca tudo numa luz correta.

Quem na velhice aprendeu a calar não se queixa da solidão. Sente-se, na tranquilidade, um com tudo o que vivenciou, com as pessoas com que viveu e agora estão em Deus na eternidade. Seu calar já é uma passagem para o mundo de Deus. O idoso tranquilo folheia o "livro ilustrado" de sua vida e revê agradecido o que aconteceu. Está em sintonia consigo mesmo. Provém dele uma paz e quietude em que outras pessoas também gostariam de se abrigar.

Para viver bem a tranquilidade, é necessária a força da recordação. Recordar não significa aqui que eu só viva do passado, mas que eu tenha presente agora o que eu vivi no passado. Jean Paul diz sobre ela: "A recordação é o único paraíso do qual não podemos ser expulsos" (apud KUHN, 1986: 41). Quem lê no livro de sua recordação pode suportar bem a tranquilidade. Para ele é uma tranquilidade realizada; viver agora com sua recordação neste momento, mas realizado com o rico fruto de sua vida. Henri Nouwen escreve sobre a recordação como o tesouro interior que trazemos em nós: "Quanto mais velhos ficamos, mais nos recordamos, e a qualquer dia percebemos que a maioria, senão tudo o que temos, é recordação" (NOUWEN, 1984: 15).

Mas, para Nouwen, é decisivo o modo como nos recordamos. Algumas pessoas se recordam, enquanto se dilaceram com sentimentos de culpa; outras só se lembram de suas feridas e de suas chances não aproveitadas, e essas recordações podem oprimir. Mas existem também recordações salutares que favorecem a cura das feridas. O filósofo Max Scheler escreve assim da força curativa e libertadora da recordação:

Lembrar-se é o começo da liberdade do poder

secreto da coisa lembrada ou do acontecimento lembrado (apud NOUWEN, 1984: 19).

Seria tarefa importante das pessoas idosas não ficar remexendo nas feridas do passado, mas recordar-se de tal forma que as feridas ficassem curadas. Quando pessoas idosas contam a outras pessoas seu passado sem amargura e sem reclamação, isto já tem um efeito depurativo e curativo. Então as feridas da vida pessoal recebem paz. Quando pessoas idosas ficam simplesmente sentadas e refletem sobre o que passou, quando apresentam a Deus as recordações de sua vida, ocorre uma cura e elas ficam em paz e sossego.

A recordação não nos coloca em contato apenas com o passado. Pode nos ajudar também a aceitar aqui e agora nossa situação. Ela dá segurança na inconstância da velhice, quando boa, dá esperança e confiança no futuro.

Nossa esperança está construída sobre nossa recordação. Sem recordação não há expectativas. Nem sempre nos conscientizamos de que as boas recordações fazem parte das melhores coisas que nos podemos dar mutuamente (NOUWEN, 1984: 60).

As pessoas idosas que recordam seu passado não fogem do presente. Elas fazem com que prossigamos com esperança e confiança.

Enquanto ainda pudermos lembrar-nos mutuamente da vida de homens e mulheres na qual se torna manifesto o amor de Deus, temos base para prosseguir, andando para uma nova terra onde jazem escondidas novas histórias (NOUWEN, 1984: 67).

A recordação necessita da gratidão paia que faça bem às pessoas. Quando olho nosso velho álbum de fotos da família e me recordo de meus pais e de minha infância, vem à tona em mim um agradecimento. E esta gratidão produz paz em mim. Quem se lembra com gratidão do passado torna-se uma pessoa tranquila e dela brota tranquilidade.

Mas conhecemos também outro tipo de pessoas idosas que mesmo na velhice ainda vivem sem sossego e que sempre acham que ainda devem resolver isto ou aquilo. Difundem ao seu redor desassossego e uma agitação inútil, mesmo que objetivamente não haja mais muita coisa a fazer. Pessoas sossegadas são, por outro lado, sempre um lugar seguro de repouso em meio às turbulências do cotidiano, que também sossega a agitação das outras pessoas. Também no mosteiro, os idosos sossegados são uma bênção para a comunidade e colaboram para sua tranquilidade.

O segundo sentido do silêncio na velhice é a preparação para a morte. Diante da morte não há necessidade de muitas palavras. Já na velhice, C.G. Jung escreve a um solicitante que queria de qualquer forma falar com ele:

A solidão é para mim fonte de água medicinal e que dá sentido à minha vida. Muitas vezes o falar me tortura e preciso de silêncio por vários dias para me recuperar da futilidade das palavras. Sigo em marcha forçada e só olho para trás quando não há mais nada a fazer. Esta jornada já é em si grande aventura, mas nada de que se possa falar muito (JUNG, 1973: 93).

Quem se ocupa com a morte, a este desaparece o falar. Desaparece a necessidade de se comunicar. Assim muitas pessoas idosas sábias acabam no silêncio; acham que já falaram o suficiente. O essencial não conseguem exprimir em palavras. Só pode ser intuído no silêncio. Hermann Hesse fez experiência semelhante à de Jung. Escreveu na sua porta as palavras do mestre chinês Meng-Tshia:

Quando alguém ficou idoso e fez o seu dever, compete-lhe ficar amigo da morte na tranquilidade. Não precisa das pessoas. Conhece-as e viu bastante coisas delas. Precisa mesmo é de tranquilidade. Não convém visitar alguém assim, dirigir-lhe a palavra, atormentá-lo com conversa fiada. Convém passar pela porta de sua casa, como se fosse a casa de ninguém (HESSE, 2002: 170s).

Wilhelm von Humboldt teve uma necessidade semelhante de viver tranquila e solitariamente antes da morte. Heinrich Schipperges, que por sua vez morreu inesperadamente e em meio ao trabalho, coloca as palavras de Humboldt contra o programa gerontológico de atividade frenética de nossos dias:

Antes de morrer, eu gostaria de ter alguns anos de completa tranquilidade, total abstração das coisas terrenas do mundo (apud SCHIPPERGES, 1956: 78).

Este é um lado do silêncio. Não gostaríamos mais de falar sobre o essencial da vida. E, sobretudo, não gostaríamos de falar demais sobre as coisas.

Por outro lado, às vezes nascem dessa quietude palavras que trazem luz à vida de outras pessoas. As poucas palavras da pessoa idosa são muitas vezes uma lâmpada para nosso caminho, como um brilho repentino do além. O céu se

abre sobre essas palavras.

A quietude dos idosos mostra-se também em sua arte de saber ouvir. Não se veem forçados na conversa a sempre dizer alguma coisa; escutam e refletem o que ouvem e, de vez em quando, dizem alguma palavra. E tem-se a impressão de que esta palavra é adequada, de que acerta o ponto essencial e indica um caminho para a vida.

A quietude dos idosos não é repelidora, mas convidativa. Tínhamos no mosteiro um irmão que até a idade bem avançada cuidava da jardinagem. Muitas vezes vinham jovens estudantes do mosteiro para trabalhar com ele na jardinagem, e, às vezes, também jovens psiquicamente doentes. O Irmão Waldebert saudava esses jovens e abria espaço para eles, explicava rapidamente o trabalho a ser feito e deixava que trabalhassem a seu lado por horas inteiras em silêncio. Este silêncio criava nos jovens inseguros tal confiança que contavam ao Irmão Waldebert tudo o que lhes roía o coração. O velho calado, que simplesmente repousava em si, permitia a eles que se abrissem. A quietude tornou-se para eles um espaço de segurança e confiança e um lugar em que podiam conseguir uma nova situação em sua vida.

Outra tarefa do silêncio é o silêncio diante de Deus. Trata-se, em última análise, de ouvir a voz suave de Deus e, no silêncio, tornar-se um com ele e consigo mesmo(a), chegar a um acordo com sua própria vida. A consideração de sua vida na recordação acontece diante de Deus. Só quando a pessoa idosa recorda sua vida perante Deus chega à paz interior. Pois o silêncio culmina em ficar simplesmente quieto diante de Deus e entregar-se ao amor incompreensível de Deus.

Pessoas idosas tem necessidade de ficar sentadas quietas na igreja e deixai que Deus olhe simplesmente para elas. Conta-se do Papa João XXIII o seguinte:

Certo dia não se encontrava o papa em nenhum de seus aposentos. Seu secretário procurou-o desesperadamente e enfim o encontrou numa capela da residência. Perguntou-lhe o que fizera lá por tanto tempo. Sorrindo, respondeu-lhe o papa: “Fiquei sentado e disse: Você está aí e eu estou aqui”. O secretário perguntou: “Nada mais do que isso?” “Não, nada mais, respondeu o papa” (apud MÜLLER, 2007: 178).

O objetivo do silêncio é tornar-se um com Deus. Pessoas idosas sentem que, diante da morte, tudo o que aprenderam sobre Deus entra em colapso. Sentem a fragilidade de nossas palavras e conceitos humanos diante do Deus misterioso. Todas as imagens que projetamos de Deus desaparecem. E resta o

mistério indizível de Deus, perante o qual só se pode ficar quieto.

Acompanhei pessoas que meditaram na quietude tudo o que haviam vivido até então: seus caminhos espirituais, suas orações, suas tentações; elas procuravam trabalhar-se pela ascese e tornar-se pessoas melhores. Na quietude perante Deus perceberam como é relativo o que fazemos e o que pensamos. Em silêncio entregam-se ao Deus indizível e incompreensível, e é exatamente assim que seu coração chega ao repouso.

A tradição espiritual faz uma distinção entre quietude e silêncio. O silenciar é sempre uma ação da pessoa, ela para de falar. Cala-se. O calar é uma virtude. Quietude é um estado. A pessoa consegue calar. A quietude é algo que sobrevém à pessoa e existe - como um presente - antes que ela faça alguma coisa.

Quando vou a uma região paisagística e só fico escutando, ouço então a quietude. Ela me é dada como um presente e posso experimentar o mistério do que se abre então para mim. Para notar a quietude que existe independentemente de mim só preciso ficar calado. Mas preciso abrir-me para o silêncio. É minha responsabilidade não perturbar a quietude que eu encontro pela minha conversa ou pela minha agitação.

A quietude não é apenas ausência de barulho e de palavras. Ela tem sua qualidade própria, tem a qualidade do puro ser. Quando alguma coisa não visa a um objetivo determinado c quieta e tranquila. O ego é sempre ruidoso, coloca-se no ponto central e toma a palavra. Precisa apresentar-se e produzir-se constantemente. A quietude é puro ser; está vinculada à pureza e simplicidade. Quando alguma coisa é pura e sincera - sem segundas intenções - nós a sentimos como tranquila. Na tranquilidade encontramos a origem, o originário, o não-falsificado, o claro; ela faz aparecer a essência das coisas; fala-nos à sua maneira - não de forma gritante, mas de modo mais impressionante e poderoso.

A pessoa idosa não só cala, ela também fica tranquila. Dela se irradia tranquilidade. Quando uma pessoa idosa se tomou tranquila perante Deus, torna-se para os outros um lugar de tranquilidade. Assim como uma igreja é silenciosa quando nela entramos a sós, ou como uma paisagem respira sossego, também a pessoa idosa e tranquila difunde ao seu redor sossego e calma. E esta tranquilidade é uma bênção para seu meio ambiente.

A auto–superação

O psicólogo Fritz Riemann considera uma tarefa essencial da pessoa idosa transcender-se a si mesma e alargar os limites do próprio eu para o suprapessoal:

Não importa se isso acontece numa forma religiosa, por conhecimento, por vivência mística, pela meditação ou através de um grande amor - a experiência de transcender-se faz parte dos valores mais belos da velhice (RIEMANN, 1981: 96).

No transcender abandono o agarrar-me obstinadamente ao próprio ego e me dedico a algo que é maior do que eu. Riemann fala do “alargamento de nossa consciência mediante o auto-esquecimento” (RIEMANN, 1981: 97). Pode tomar-se um sentimento cósmico, pelo qual sabemos que somos um com o cosmos todo; sentimo-nos como parte do cosmos. Isto acaba com nosso isolamento. Riemann cita Oskar Adler que descreveu a experiência da respiração como caminho para sentir a ligação com o cosmos: “Quando inspiro, o cosmos expira em mim; quando expiro, o cosmos me inspira” (apud RIEMANN, 1981: 97). Também a psicóloga Eva Jaeggi chega a falar do tema transcendência em seu livro sobre o envelhecimento. A pergunta “E agora?” vem à tona. Algumas pessoas idosas entram em contato com suas experiências religiosas da infância quando se sentam numa igreja silenciosa. Para outras é mais uma experiência difusa de autotranscendência:

De repente tudo se torna um pouco diferente, consigo distanciar-me do dia a dia, posso esquecer preocupações e sinto-me bem comigo mesmo(a) (JAECCI, 2005: 132).

Jaeggi cita o sociólogo americano Peter L. Berger, que entende a transcendência como “passar além, não num sentido metafísico, mas como o ultrapassar certos limites que são colocados por nossa cotidianidade banal” (apud JAECCI, 2005: 132). Eva Jaeggi adverte as pessoas idosas contra o perigo

de entulhar “em boba imitação de seus anos jovens o tempo com as sobras de seu período da juventude”. Deveriam “preencher este tempo talvez com mais reflexão. A eterna fala dos aposentados de que agora têm menos tempo do que antes, parece-me mais superficial do que sinal de sua vitalidade” (JAEGGI, 2005: 133). Característica essencial da autotranscendência é, para Peter L. Berger, o humor:

O humor pelo qual o ser humano se distingue de todos os outros seres vivos significa: retroceder, não colocar-se no centro em seus relacionamentos, mas olhar-se sorridente uma vez também de fora (apud JAEGGE 2005: 135).

Em última análise, trata-se no transcender de esquecer-se em Deus, abrir-se para o Criador infinito e sentir-se sustentado por Ele e nele. O envelhecimento é, por isso, um caminho espiritual.

Mas temos que ser cuidadosos aqui. Uma pesquisa revelou que pessoas idosas não ficam mais tementes a Deus automaticamente. Mesmo que nossas igrejas sejam frequentadas, sobretudo por pessoas idosas, a fé não se aprofunda em todas essas pessoas. Há também idosos que abandonam sua fé; ela se tornou insípida para eles e, de repente, manifestam ideias ateias, que antigamente nunca teriam pensado em manifestar.

A fé também sofre uma mudança na velhice. Algumas promessas otimistas demais de que a fé sempre nos ampara e que Deus sempre nos ajuda mostraram-se vazias. As pessoas idosas precisam renovar a concepção de sua fé. São desafiadas a procurar por detrás de todas as imagens que faziam até agora de Deus, o Deus incompreensível. Mas algumas pessoas idosas não aceitam o desafio espiritual e jogam fora o próprio Deus com as imagens despedaçadas dele. Não querem mais saber nada dele. Muitas vezes tornam-se então amargas e desiludidas.

Muitos cristãos crentes experimentam na velhice uma crise em sua fé. Começam a duvidar se tudo aquilo em que depositaram sua esperança afinal é válido. Fizeram experiências dolorosas. Perderam, por exemplo, o cônjuge ou um dos filhos. Sentem-se doentes e sós. O que ainda lhes dá suporte? O que significa sua fé? Alguns se aferram teimosamente a fórmulas de fé de sua infância. Outros se afastam de Deus e dele nada mais querem saber, porque ele não os ajudou. Outros ainda procuram em meio a suas dúvidas um fundamento seguro. Sentem que tudo o que podemos conhecer na fé é apenas um indicativo do Deus incompreensível, que nossas afirmações dogmáticas são imagens, pontos de referência daquele Deus que está além de toda imagem.

As vezes vêm a mim pessoas idosas meio desesperadas. Construíram toda

sua vida sobre a fé, mas agora ela ameaça ruir. Procuro neste caso explicar-lhes que isto não significa nenhuma culpa e que é totalmente normal: as dúvidas momentâneas são um desafio para cavar para a fé um fundamento mais profundo. Eu as convido a refletir cabal mente sobre suas dúvidas. Pode corresponder à teoria de que tudo o que pensamos de Deus seja pura fantasia, ou de que nossa ideia sobre a vida eterna seja apenas imaginação. Mas quando refletimos sobre isto minuciosamente e cabalmente, tudo se torna absurdo.

Comigo pessoalmente acontece o seguinte: nesta reflexão profunda e cabal brota em meu coração um impulso e eu digo decididamente para mim mesmo: “Eu aposto nesta carta. Confio na Bíblia, confio na liturgia, confio em Santo Agostinho, em Santa Teresa de Ávila”. Em toda minha dúvida decido-me pela fé e pela vida. Esta fé permanecerá até a morte uma fé contestadora, mas é uma fé que dá suporte e que me permite compreender as pessoas que têm dificuldades com ela.

Para muitas pessoas idosas, os rituais são parte importante de sua espiritualidade. Os rituais lhes fornecem chão firme e o sentimento de que estão envolvidas pelo mistério de Deus. Os rituais também estruturam sua vida diária e as abrem para Deus. E lhes propiciam a sensação de elas mesmas viverem e não sendo vividas.

Para minha mãe, rituais bem precisos foram importantes por longos anos. Levantava-se às 7 horas, às 8 ia à celebração eucarística na paróquia próxima, tomava depois da volta seu café da manhã, reclinava-se no sofá e rezava dois terços pelos filhos e netos. Escutava a seguir as fitas cassetes que ela sempre encomendava da associação dos cegos. Dessa maneira conseguiu manter-se mental e espiritualmente lúcida na velhice e escutou muitos livros interessantes. Preparava depois seu almoço, tirava uma soneca e, durante a tarde, assistia à televisão, ou fazia pequenos serviços de casa, ou telefonava para os filhos. Os rituais deram-lhe o sentimento de ela mesma viver, de ela mesma estruturar sua vida. Por isso nunca se queixou de sua deficiência visual, mas alegrava-se com a vida. Os rituais eram para ela uma fonte do prazer de viver.

Os rituais proporcionam sempre o sentimento de lar, não no sentido de nostalgia, mas porque apontam para o mistério que mora entre nós: para o mistério de Deus em cujo refúgio podemos sentir-nos em casa. Estar em casa só se pode onde mora o mistério. Disso sabem as pessoas que mantêm seus rituais. Mesmo que exteriormente não possam fazer muita coisa, só sua vida, que elas mesmas vivem, em vez de serem vividas, é testemunho do mistério que as ultrapassa. É testemunho de uma vida realizada.

Fazia parte dos rituais de minha mãe repetir toda manhã a mesma oração. Aprendeu de cor a oração que encontrou no livro Gotteslob: “Senhor, vós me

dais cada dia um novo dia, mas todo dia é da mesma importância para vós” (15,6). E depois rezava todo dia a oração pelo marido falecido: “Pai, vós levastes meu marido para junto de vós. Nós andamos juntos um pedaço de nossa vida” (Gotteslob, 26,2).

Quando, na velhice, às vezes não sabia mais de cor as orações, pedia à minha irmã que escrevesse em letras de forma, para que pudesse lê-las com sua lupa e aprendê-las novamente de cor. Minha irmã ficou profundamente emocionada quando percebeu que minha mãe começava cada dia com estas duas orações. Na primeira das orações havia um trecho assim: “mesmo que não consiga amar abnegadamente todas as pessoas, ajudai-me a não desanimar nenhuma das pessoas que eu encontrar”. Quando minha irmã copiou para minha mãe esta oração e, sobretudo este trecho, percebeu qual era a fonte que a alimentava e por que se esforçava todo dia. Para minha mãe, a oração da manhã servia de meditação pelo dia afora. Queria aceitar cada dia como dom de Deus e gravar o rasto de seu amor nesse dia.

Os rituais e as mesmas orações acompanharam minha mãe durante longos anos. Mas quando, no último ano de sua vida, ficou doente, sentiu que sua vida espiritual deveria ficar ainda mais simples. Fez uma experiência que acontece com muitas pessoas idosas: na velhice, a espiritualidade torna-se cada vez mais simples, cada vez mais livre de formas externas, cada vez mais quieta e aberta para o Deus incompreensível. Já não precisamos refletir muito. Apresentamos nosso vazio a Deus e deixamos que Ele o preencha. Não podemos mais repelir as emoções com as quais cantamos entusiasmados canções ao nosso Deus.

Nosso caminho espiritual torna-se cada vez mais silencioso. Não precisamos mais de muitas palavras. Deus se abre a nós no silêncio. No silêncio estamos de acordo com Deus e com a vida que ele nos concedeu. Paramos de julgar a nós e os outros. Vivemos os altos e baixos de nosso ser humano e chegamos agora, diante de Deus e em Deus, à paz conosco e nosso mundo. Quem envelhece assim, dele sai uma bênção para as pessoas de seu meio ambiente.

Nos últimos anos, minha mãe também abandonou completamente a televisão. Nunca viu muitos programas de televisão, mas no últimos dois anos não se interessou mais em absoluto por isso. Só se voltou mais para dentro. Conseguia simplesmente ficar deitada quieta ou sentada na cadeira de rodas e contemplar a natureza.

Quando falávamos em nosso mosteiro de Münsterschwarzach sobre o envelhecimento bem-sucedido, vinha também à baila o assunto de colocar uma televisão no quarto dos coirmãos mais idosos, para que o tempo deles não se tomasse tão tedioso. Para mim era uma declaração de falência de nossa

espiritualidade. Pessoas idosas não devem entulhar-se com as milhares de imagens que a televisão apresenta. Devem voltar-se para dentro e descobrir as imagens interiores nas quais Deus nelas se gravou - pela experiência do sossego que puderam fazer, pelo encontro com pessoas e pelas palavras que tocaram seus corações.

Naturalmente é mais fácil passar o tempo vendo televisão. Há também idades em que a televisão pode manter desperto o espírito, porque a gente se interessa por muita coisa. Mas desde antigamente as tradições espirituais valorizaram muito, para a velhice, o caminho do silêncio e da meditação. Quando se elimina muita coisa externa, o que importa então é ver a luz interior, transformar ainda tudo o que emerge em nós, tornar-nos verdadeiramente sábios e abrir-nos com tudo o que há em nós para Deus.

O tornar-se mais simples da espiritualidade na velhice implica que os aspectos suprapessoais de Deus venham ao primeiro plano. A pessoa idosa que abandonou seu ego sente-se diante de Deus como alguém que mergulha no fundamento do ser e se torna um com Ele. Ela não nega a personalidade de Deus. Nas palavras da Escritura sente o Deus que lhe vem ao encontro. Mas sua oração torna-se sempre mais calma e simples. Está simplesmente diante de Deus e em Deus, pois Ele é aquilo que a questiona, mas também o fundamento que a sustenta. E, na medida que esquece a si mesma, abre-se para ela o mistério de Deus.

As formas da espiritualidade tomam-se de repente sem importância. Não é mais o método que conta, mas só o ser. Quando minha mãe, em sua doença, não podia mais frequentar a missa, como havia feito durante anos e anos, cresceu nela algo diferente. Ela simplesmente se entregou a Deus. As formas externas já não importavam. Até mesmo a oração pessoal do terço não lhe interessava mais. Sentia agora que a essência da oração consistia em dizer sim a Deus e seu insondável mistério.

O pai de um confrade nosso disse a seu filho: “As vezes não se consegue mais rezar. E tudo que meu irmão (que era pároco) diz não adianta nada. Fica-se sentado sem o que fazer. Dói. Estou triste. Mas isto é assim mesmo”. Esta é uma descrição exata de como a espiritualidade se transforma na velhice. Agora não conta mais a “construção religiosa”. Todas as palavras piedosas demais soam vazias. Agora é preciso um sacudir para aquilo que é. Então a gente se deixa cair para dentro de Deus, exatamente naquilo que nos toca e move. Muitas ou todas as formas religiosas que praticamos fielmente por toda a vida se relativizam.

Existe também a outra experiência. Uma senhora me contou que podia falar livremente com sua mãe sobre todas as coisas. Só quando falava com ela sobre a fé e questionava alguma coisa, a mãe ficava alterada; não queria ouvir isso; não

queria que se arranhasse aquilo que a suportava e mantinha. Obviamente a fé tornou-se para ela um porto tão seguro que sentia medo quando alguém a tornava insegura. Ela precisava da fé para levar a bom termo seu envelhecimento. Era algo sagrado em que não se devia tocar. Não se tratava de questões isoladas, se era possível ver uma coisa assim ou de outro modo. A fé era responsável simplesmente por aquilo que dá segurança em meio à insegurança da velhice, por aquilo que dá constância na vacilação e solidez na fragilidade do envelhecimento.

Não podemos julgar a espiritualidade das pessoas idosas; deveríamos escutar atentamente o que as sustenta e move. Este escutar é sempre um desafio à nossa própria espiritualidade: do que é que eu vivo pessoalmente? O que me sustenta? Onde venho? Para onde vou?

Uma senhora de bastante idade, que há longos anos trilhava um caminho muito espiritual, ficou chocada quando percebeu que para ela o culto religioso e a oração pessoal já não eram importantes. Mas pelo abandonar, descobriu outra qualidade de sua espiritualidade. Não conseguia mais entusiasmar-se por determinados caminhos da espiritualidade e sentia que muita coisa lhe fora tirada da mão. Mas isto a levou para uma nova liberdade interior. Não rejeitou aquilo que lhe dera firmeza por longos anos, mas ficou tudo relativo. Deus entrou de maneira nova em sua vida: não mais o Deus que ela queria tomar às vezes para si na oração, mas o Deus indisponível que estava em tudo o que ela encontrava. Sentia-se assim às vezes sem Deus, porque não pensava diretamente nele. Mas ultimamente vinha sentindo aquilo que o Mestre Eckhart chamava de abandonar Deus. Temos de abandonar também Deus por amor a Ele. Não podemos mais utilizar Deus para nós. Nossas imagens de Deus desapareceram. E algum dia surgem a amplidão, o ilimitado e indescritível de Deus, a que nos entregamos.

Faço duas observações com referência à espiritualidade das pessoas idosas. Há pessoas que se afastam cada vez mais das formas externas de sua espiritualidade que lhes davam suporte até agora. Não conseguem mais rezar. Não conseguem mais frequentar o culto divino. De fora tem-se a impressão de que lhes foram tiradas da mão todas as formas de piedade que até agora haviam praticado. Não se vê mais nelas nenhuma forma exterior: nem oração, nem meditação e nem leitura da Bíblia. Mas muitas vezes acontece então o autêntico na oração. Lá se entregam a Deus, e lá abandonam com o ego também as antigas formas de espiritualidade.

Mas encontro também outras pessoas idosas nas quais tudo é bem diferente. Assistem na televisão regularmente à missa e celebram juntas diante da tela a eucaristia. Vão conscientemente às suas raízes. Rezam de novo as velhas orações que aprenderam na infância, ou cantam os hinos sacros que seus pais ou avós

cantavam para elas. Fazem uma ligação com a piedade de sua infância. Sentem-se bem e em segurança nas antigas orações e cânticos. Os antigos rituais lhes dão um sentimento de lar e repouso; sentem-se em casa com suas orações e com os rituais dos antigos familiares. E entram novamente em contato com as experiências e desejos que tinham quando crianças ao assim rezarem ou cantarem. Muitas vezes rezam então ainda numa linguagem infantil, mas ela soa de modo diferente. Quando uma pessoa idosa pronuncia uma oração infantil, não se torna criança. Mas as palavras de outrora adquirem novo tom e nova singeleza. Tornam-se expressão de sua profunda confiança no Deus que as ampara.

Não devemos julgar as duas formas de espiritualidade. Em sua simplicidade, ambas podem levar a Deus. Aqui não se trata mais de caminhos complicados, mas de abrir-se para Deus nas palavras simples da infância e/ou na simplicidade do silêncio e no confiar-se a Deus. Trata-se de aprender de novo a confiança que sentiram por Deus como crianças. Fecha-se assim na velhice o círculo com a infância. Os idosos realizam a palavra de Jesus:

“Se não vos converterdes e não vos tornardes como crianças, não entrareis no reino dos céus” (Mt 18,3). E, na velhice, abre-se para nós um novo sentido da bem-aventurança: “Felizes os que têm espírito de pobre, porque deles é o reino dos céus” (Mt 5,3).

Na velhice abrimos mão também da riqueza de nossa espiritualidade. Tornamo-nos pobres em espírito. Nós nos limitamos a formas bem simples de oração e silêncio. Na pobreza de nosso espírito, nós nos entregamos a Deus, o único que pode preencher o nosso vazio.

Preparar-se para a morte

O último desafio colocado para a pessoa idosa é preparar-se para a morte. A morte não é apenas o ponto final da vida com a qual o idoso precisa se entender. Mas a morte já está sempre presente em sua vida. Karl Rahner fala da *prolixitas mortis*, da presença da morte em tudo o que fazemos. Rahner transportou com isso para a teologia o conceito de seu mestre de filosofia, Martin Heidegger, do “ser para a morte” (*Sein zum Tode*). Encontrou esta expressão em Gregório Magno. Significa “o processo concreto da constante acumulação de elementos de morte na história humana de vida” (ALER, 1995: 52). Romano Guardini fala da vida como da morte procrastinada. Karl Rahner entende por *prolixitas mortis* que em todas as experiências de fragilidade, doença, desilusão acontece um pedaço da morte da pessoa, um declínio das “benevolências palpáveis da vida. Em todas essas pequenas horas da morte à prestação somos questionados sobre o modo como as suportamos” (apud AUER, 1995: 125). Sobre a experiência da doença - com o desamparo em que nos mergulha - é para Rahner a presença da morte.

O separar-se de uma sociedade de produção, o sentimento de inutilidade do doente para os outros, a impossibilidade de integrar a doença com sentido num projeto de vida, essas e muitas outras características da doença fazem delas precursoras da morte (RAHNER, 1976: 469s).

O preparo para a morte que se espera das pessoas idosas acontece, segundo Rahner, na aceitação da cruz. Trata-se, na espiritualidade dos idosos, de “assumir aquele derradeiro amor à cruz que nos é pedido e exigido com certeza no inevitável declínio mortal da vida” (GRÜN, 1975: 121). Posso revoltar-me em minha vida contra o ficar mais fraco e contra a presença da morte, ou eu me preparo para a morte, meditando na cruz de Jesus Cristo e ver nisso um caminho para lidar bem com meu envelhecimento, com a solidão cada vez maior e com a crescente despedida de amigos e conhecidos idosos que já se foram.

Para Karl Rahner, o amor à cruz e a chave de preparar-me para a morte inevitável e transformar isto numa entrega a Deus. Dizer sim à morte não significa conformar-me resignadamente a ela, mas transformar isto num ato de amor. Jesus diz de sua morte violenta da qual não conseguiu escapar: “O Pai me ama porque dou minha vida para de novo a retomar. Ninguém a tira de mim. Sou eu mesmo que a dou” (Jo 10,17s).

E um paradoxo: a morte nos sobrevém com a mesma violência como aconteceu no caso de Jesus. A arte de viver consiste obviamente em transformar a morte como acontecimento em ato da própria vontade, não num ato heroico, mas num ato de amor. Na entrega a Deus e às pessoas. Na morte expressamos novamente o que nos moveu durante toda a vida. Não podemos dizer de nossa morte algo mais belo do que disse João sobre a morte de Jesus: “Tendo amado os seus que estavam no mundo, amou-os até o extremo” (Jo 13,1). A morte é o extremo de nosso amor: é um ato de entrega que nunca mais será obnubilado nem obscurecido por quaisquer segundas intenções.

Não só do ponto de vista da espiritualidade, mas também do ponto de vista da psicologia é nossa tarefa preparar-nos na velhice para a morte. C.G. Jung escreve:

Para o psiquiatra, o velho que for incapaz de se separar da vida é tão fraco e doentio quanto o jovem que não é capaz de construí-la. Na verdade, trata-se, em muitos casos, tanto em relação a um como ao outro, da mesma cupidez infantil, do mesmo medo, da mesma teimosia e obstinação. Como médico, estou convencido de que é mais higiênico - se assim posso dizer - olhar a morte como uma meta para a qual devemos sempre tender, e que o voltar-se contra ela é algo de anormal e doentio que priva a segunda metade da vida de seu objetivo e de seu sentido (JUNG, 1967: par. 752).

Só quem vê na morte uma meta cheia de sentido, que faz dela um desfecho de sua vida e a deixa fluir de maneira nova na eternidade de Deus pode aceitar a velhice com serenidade e gratidão. Também ficará bem vivo na velhice porque está voltado para uma meta.

C.G. Jung lembra a expressão dos Padres da Igreja, que entendiam a eucaristia como farmakon athanasias - remédio da imortalidade. A fé na imortalidade que é trazida por Jesus Cristo é, na verdade, também um remédio para a alma do ponto de vista psicológico. Pois a alma só permanece sadia

quando se coloca diante da morte e nela vê uma meta para a qual se pode caminhar com confiança.

E tão neurótico não se orientar, na velhice, para a morte como um fim, quanto reprimir, na juventude, fantasias que se ocupam com o futuro (JUNG, 1967: par. 808).

Quem viveu bem de fato, este também pode morrer bem. Pode repetir o poema que Hermann Hesse escreveu sobre a despedida do mundo:

*Sê feliz, senhor mundo.
O mundo está em cacos.
Outrora o amávamos muito,
Agora para nós o morrer
Não causa mais tanto susto.*

*Não se deve desprezar o mundo.
Ele é tão colorido e selvagem,
Paira ao redor de sua imagem
Ainda o encanto de outrora.
Queremos sair agradecidos
De seu grande jogo:
Ele nos deu prazer e dor,
Deu-nos muito amor.*

*Sê feliz, senhor mundo
E adorna-te de novo jovem e gentil.
Estamos satisfeitos com tua felicidade
E também com teu lamento.
(HESSE, 2002: 127) [\[4\]](#)*

O que Hermann Hesse escreve neste poema, isto nos narrou a Bíblia sobre alguns idosos. Diz, por exemplo, de Abraão: "Morreu bem idoso, cheio de dias, satisfeito com a vida e foi reunido a seus antepassados" (cf. Gn 25,8). Aqui a morte é algo bem natural. Quem viveu bem pode também morrer com satisfação. Ficou saciado e não precisa mancar atrás de uma vida não vivida. E aqui se torna claro que a morte é um morrer para dentro da comunidade com todas as pessoas que viveram antes de mim. Abraão, Moisés e Davi não se revoltaram contra sua

morte. Olham agradecidos para o passado que viveram. E agora concordam em morrer e se reunir aos antepassados.

A Idade Média desenvolveu uma *ars moriendi* (arte de morrer) própria sua. Tratava-se da preparação para uma boa hora da morte. Numa conferência que dei sobre o envelhecimento, uma senhora contou como sua mãe sempre havia rezado por uma boa hora da morte. Isto a havia impressionado muito. Havia aprendido disso que era bom preparar-se para a morte.

Esta preparação vem às vezes marcada pelo medo mas seu sentido é lembrar-se sempre de novo da própria morte e pedir que este último passo seja bem-sucedido. Na oração por uma boa hora da morte trata-se em última análise de viver conscientemente a última fase da vida e ver nela um sentido. Gostaríamos de nos aproximar muito bem da meta, para nela ganhar o "prêmio da vitória": a glória da vida eterna.

Não se trata só da oração, mas também do exercício de atitudes que nos possibilitam morrer bem. Uma atitude é que nos saibamos unidos a todos na ideia da morte. Todos devem morrer. Na morte nós nos tornamos um com toda a família humana.

Henri Nouwen vê nesse sentimento de pertença a toda a humanidade - na solidariedade com os outros - a condição de poder morrer bem:

Quando aos poucos se descobre em nós a consciência de que nossa morte, mais do que qualquer outra coisa, nos conduz à solidariedade com as outras pessoas, nossa morte pode tornar-se uma celebração de nosso tornar-se um com todo o gênero humano. Pode assim a morte unir-nos a todos os outros, em vez de separar-nos deles; em vez de só nos inspirar dor, pode abrir-nos uma espécie de alegria e em vez de nos ameaçar só com o fim de nossa vida, pode ser a promessa de um novo começo (NOUWEN, 1994: 42).

Um pastor evangélico, que dava concertos de hinos sacros no Oriente Próximo, contou-me que um velho muçulmano lhe dissera o seguinte: "Nós todos descendemos de Adão e Eva. Na morte, seremos todos devolvidos à terra. Somos irmãos e irmãs. Por que só vivemos brigando entre nós?" Este senhor idoso havia compreendido que a morte é um caminho para a união com todos. E por isso a morte é o maior apelo à paz. Quem na morte ainda nutre ódio pelos outros não consegue morrer em paz.

Uma assistente de moribundos contou-me que algumas pessoas simplesmente não conseguem morrer porque ainda não perdoaram. Só quando

estão reconciliadas consigo mesmas, com sua vida e com todas as pessoas conseguem entregar-se em paz nas mãos amorosas de Deus e ali tornar-se um com todas as pessoas.

A morte não é apenas o fim que nos ameaça. Será para nós um novo começo, pois espera-nos a vida eterna. Mas em primeiro lugar trata-se de morrer nossa morte na comunidade das pessoas que nos são familiares e que nós a aceitemos por elas. Esta é a mensagem do evangelho sobre a morte de Jesus. Ele morreu por nós. Quando entendemos nossa morte como entrega pelas pessoas que amamos, podemos tornar-nos bênção para elas na morte. Se aceitarmos nossa morte e a sustentarmos na fé, isto pode trazer frutos para outras pessoas.

Henri Nouwen conta de sua cunhada que morreu de câncer aos 48 anos de idade. Ela se preparou para a morte de modo que transformou este morrer sempre mais num dom valioso para os outros... A alegria de se tornar mãe, que lhe foi negada, mas pela maneira como suportou sua morte, despertou em muitas pessoas um novo modo de vida. Ela me mostrou de maneira bem nova o que significa morrer pelos outros” (NOUWEN, 1994; 30).

A arte de morrer consiste nisso: nós não morremos só para nós, mas para os outros. Aceitando a morte e nos entregando a Deus, nossa vida trará frutos para outras pessoas.

O próprio Jesus disse palavras de consolo antes de sua morte aos discípulos, cheios de tristeza pela expectativa da perda de seu mestre:

Convém que eu vá. Pois se eu não for, o Paráclito não virá a vós. Mas se eu for, eu o enviarei a vós (Jo 16,7).

O que Jesus diz de sua morte nós o podemos relacionar também à nossa morte. Henri Nouwen fez uma reflexão dessas palavras de Jesus com relação à morte de sua cunhada:

Mandar o espírito não é a melhor expressão para dizer que não abandonamos os nossos amados, mas que se deseja continuar unido a eles de forma nova, com um vínculo mais profundo do que aquele durante o tempo da vida? Morrer pelos outros não significa morrer para que os outros continuem a viver fortificados com o espírito de nosso amor? (NOUWEN, 1994: 52).

A melhor preparação para a morte é morrer pelos outros a exemplo de Jesus, entregar-lhes tudo o que nos marcou. Então nossa própria morte não é apenas uma luta só nossa com a morte, mas um ato de doação. O que nos acontece exteriormente nós o transformamos - como Jesus - num ato de entrega e de amor. Numa carta a seu pai, Henri Nouwen meditou sobre a morte de sua mãe e reconheceu que

Jesus de Nazaré não morreu para si mesmo, mas

para nós, e que também nós somos convidados a fazer que nossa morte venha a ser uma morte para os outros. O que faz de mim e de você cristãos não é apenas nossa fé de que Ele, sem pecado, morreu na cruz por nossa salvação e, com isso, nos abriu o caminho para seu Pai no céu, mas também que, por sua morte, nossa própria morte transformouse, de um fim totalmente absurdo de tudo aquilo que dava sentido à vida, num acontecimento que liberta a nós e a todos que amamos (NOUWEN, 1983b: 98).

Com essas palavras, Henri Nouwen descreveu bem o que significava a *ars moriendi* da Idade Média: preparar-nos para uma boa morte, para um morrer que traga frutos para os outros, para a morte que sofremos pelos outros, a fim de que eles possam viver dela.

Considerar nossa morte um tornar-se um com todas as pessoas e uma entrega de nosso espírito a todas as pessoas que continuam a viver é um bom caminho para uma boa morte. O evangelista Lucas mostra-nos ainda outro caminho. Mostra-nos que na morte se realiza nosso desejo mais profundo. Para os gregos, o desejo mais profundo do ser humano consistia em ver Deus. Na morte, veremos a glória de Deus. A morte é o único caminho de abertura para sermos capazes de ver Deus como Ele é. Neste sentido, Jesus explica aos discípulos de Emaús sua morte: “Não era necessário que o Cristo sofresse tudo isso para entrar na sua glória?” (Lc 24,26). A morte de Jesus na cruz foi o caminho para a glória de Deus. Assim também nosso caminho para a glória de Deus passará pela morte.

O que é a morte ao final da vida, isto nós o vivemos diariamente já aqui na velhice. Por aqui está presente a morte em nossa vida - nas canseiras do dia a dia, na doença, no ficar mais fraco, no desamparo e debilidade cada vez maiores. Tudo isso não nos quebra, mas quebra apenas as ilusões que fizemos da vida. Isto nos abre sempre mais para a doxa, para a imagem autêntica e gloriosa que Deus fez para si de cada um de nós. E nos abre para a glória de Deus que podemos ver quando tivermos passado com Jesus pela porta da morte.

Na contemplação da beleza divina realiza-se nosso desejo mais profundo. Se entendermos o envelhecimento como um abrir-se para a glória de Deus, podemos dizer sim à morte. Então estamos, como Jesus, harmonizados com o nosso caminho. Sabemos que este caminho - apesar de tudo o que nos acontece que parece nos quebrar - nos conduz para a glória sempre maior de Deus, que gostaria de resplandecer em nós na imagem autêntica e original de Deus. E então

não nos queixamos das complicações da velhice, mas nos deixamos abrir nelas: para a verdadeira imagem, para o brilho original com o qual Deus nos adornou.

O envelhecimento é uma preparação para a morte e ao mesmo tempo um tomar-se aberto para a luz que Deus gostaria de acender em nós. Eu acompanhei velhos confrades que perceberam claramente que não haviam sido quebrados por sua doença, mas que haviam sido abertos para uma luz suave e radiante na qual resplandecia para nós, através da fraqueza deles a glória de Deus.

Cada um de nós tem sua ideia própria da morte. Muitas pessoas querem morrer na companhia dos seus, com plena lucidez, com uma dedicação confiante nos familiares. Mas precisamos também abandonar as ideias sobre nossa própria morte. Não sabemos como vamos morrer. Até mesmo santos morreram em tentação e tortura psicológica. Não podemos escolher se a morte nos colherá inesperadamente ou após longa doença. Já bem idoso Karl Rahner escreveu que devemos morrer da maneira como Deus determinou:

Deve-se rezar com Jesus: Pai, em tuas mãos entrego meu espírito; mas podemos também ao morrer rezar com Jesus as palavras do Salmo: Deus, meu Deus, por que me abandonaste?, porque também esta oração será respondida com a vida eterna de Deus (RAHNER, 1983:325).

Karl Rahner deu de presente a seu confrade Piet van Breemen a lembrança de morte de sua mãe, que faleceu em 1976 com a idade de 101 anos. No verso da lembrança estava impressa a oração de Teilhard de Chardin, o grande jesuíta e naturalista, que a mãe de Karl Rahner sempre trazia consigo nos últimos anos. Ela a havia copiado à mão e com essa oração se preparado diariamente para uma boa morte. A oração era esta:

Depois que te conheci como aquele que é meu eu altaneiro, faze que eu, quando chegar a minha hora, te reconheça de novo sob qualquer forma de poder estranho ou hostil que me quer destruir ou esmagar. Quando começar a se manifestar em meu corpo ou em meu espírito o desgaste pela idade: quando o mal que diminui ou tira as forças se abater sobre mim de fora ou surgir dentro de mim; no momento doloroso em que de repente percebo que estou doente e ficando velho, sobretudo naquele momento último em que sinto que estou saindo impotente de mim mesmo para as mãos das grandes forças desconhecidas que me formaram;

em todas essas horas sombrias, fazei. Senhor, que eu compreenda que tu és aquele - até onde alcança minha fé - que afasta sob padecimentos as fibras de meu ser para penetrar até a medula de meus ossos e atrair-me para dentro de ti (apud BREEMEN, 2004: 70s).

Podemos imaginar como a mãe de Karl Rahner se preparou para o mistério da morte através dessa oração e como pôde abandonar-se nos braços amorosos de Deus na morte.

Nós, cristãos, dizemos que Jesus nos salvou por sua morte na cruz. Há várias maneiras de esclarecer este mistério. Por sua morte, Jesus nos mostrou que também nós morremos em nossa morte para dentro da glória de Deus. E assim tirou-nos o medo da morte. A morte não é mais o fim horrível, mas um novo começo; é uma ressurreição para a vida eterna em Deus.

Outra maneira de entender a redenção de nossa morte através da morte de Jesus me foi indicada por Henri Nouwen. Diz que para muitas pessoas a morte é tão horrível porque acham que são separadas para sempre das pessoas. Muitos têm medo de morrer porque têm de deixar a sós seus filhos e netos e porque eles mesmos morrem na solidão. A morte de Jesus nos mostra outra coisa:

Jesus morreu por nós para que nossa morte não fosse mais uma separação. Sua morte nos abriu a possibilidade de fazer de nossa própria morte um caminho para a unidade e comunhão. Esta é a virada radical que nos permite fazer a nossa fé (NOUWEN, 1994: 91).

Diz o Evangelho de São João que Jesus ao morrer entregou sua mãe ao discípulo amado e os aproximou. Às vezes podemos presenciar que uma pessoa à morte consegue aproximar novamente uma família dividida. Henri Nouwen conta do aleijado Moc que, por sua morte, "aproximou aquelas pessoas, que dele haviam cuidado, muito mais entre si do que estavam antes de sua morte" (NOUWEN: 1994: 80). São João vê a essência da morte de Jesus no amor. E o próprio Jesus entende sua morte como entrega por seus amigos: "Ninguém tem maior amor do que aquele que dá a vida por seus amigos" (Jo 15.13).

Quando morremos nossa morte como doação por nossos amigos, ela se torna salva. Não nos conduz mais para a escuridão, para a solidão e isolamento, mas para a comunhão com todas as pessoas. E vemos um sentido em nossa morte. Vivemos e morremos não só para nós, mas para os outros. Na morte fica claro que aquilo que redime nossa vida é o amor. Quando aperfeiçoamos na morte nosso amor, ela se redime e redime também algo para os outros. Seu medo

desaparece e sentem-se unidos numa maneira nova: conosco e com Deus. Nisso consiste para mim o mistério da salvação pela morte de Jesus na cruz.

Epílogo

Com 62 anos, ainda faço parte dos velhos jovens. Por isso, alguma coisa que eu disse acima ainda não está coberta pela experiência própria. Só pude dizer nas páginas precedentes o que eu mesmo vejo para mim como caminho, ao olhar para os anos vindouros. Para mim, trata-se de dizer sim para aquilo que se coloca em meu caminho, não quebrar diante disso, mas deixar que apenas se quebrem as ilusões que eu fiz de minha vida. Para mim, é uma tarefa espiritual importante dizer sempre mais sim: para minha finitude e limitação, para a diminuição de minhas forças e finalmente para a morte cujo ponto terminal e forma estão nas mãos de Deus.

Na ocupação com meu próprio envelhecimento e aproximação da morte impressionaram-me as palavras que Karl Rahner escreveu pouco antes de morrer:

Nós, idosos, estamos numa tensão singular e única entre a ânsia de prosseguir nesta vida e a esperança da vida eterna. Vivemos ainda e precisamos procurar continuar vivendo. É natural que nossa luz da vida aqui na terra fique aos poucos menor, mais apagada e trema muitas vezes medrosamente. E óbvio que sob este aspecto temos só possibilidades limitadas e não precisamos convencer-nos ilusoriamente de que poderíamos conservar o antigo impulso da vida se assim o quiséssemos. A este respeito existe um palavreado vazio (“a pessoa é tão velha quanto quer”) que não deveríamos nem considerar, mas reconhecer honesta e sobriamente a diminuição de nossa força vital em todas as suas dimensões (também na dimensão espiritual e psíquica). Mas vive-se ainda, e a gema deveria querer viver realmente e

preencher a vida que ainda nos restou (RAHNER, 1983: 323).

O envelhecimento tem seu sentido próprio e traz dentro de si um desafio todo seu. Para mim é sobretudo uma tarefa espiritual que me é colocada com o envelhecimento.

Sei que é muito fácil falar de aceitação e de abandonar, mas quando eu mesmo devo abandonar concretamente uma tarefa, percebo quão difícil isto é para mim. Afloram em mim várias ideias que criam obstáculos para fazê-lo. Surgem dúvidas se as outras pessoas vão fazer tudo bem, ou se minha orientação espiritual vai continuar se eu não estiver mais aqui. São todas reflexões legítimas. Mas são um empecilho para eu abandonar tudo o que construí e aceitar meu afastamento e meu não-ser-mais-perguntado.

Fico grato quando minhas conferências são bem concorridas e meus livros lidos com satisfação. Digo que não me determino pelo fato de ter este êxito. Mas como haveria de reagir se de repente tivesse de falar para um salão vazio ou não fosse mais perguntado, não sei responder hoje. Eu sei que a questão que se colocará é a seguinte: serei interrogado com toda a clareza se eu consigo concretizar em minha vida tudo o que sinto como sendo o caminho certo do envelhecimento. Mas posso confiar que Deus me conduzirá então no caminho para o interior e que ficarei pronto para abandonar a exterioridade e entregar-me ao mundo tranquilo da alma e ao mistério do Deus incompreensível.

Ninguém de nós, que estamos envelhecendo, pode avaliar e garantir se o seu tornar-se mais velho será bem-sucedido. É uma grande arte treinar-se para isso e dominar o envelhecimento. No aprendizado de uma arte todos cometem erros. Também eles têm o direito de existir.

Os passos que expus neste livro querem ser uma ajuda para aprender a arte de envelhecer. Não seguem uma ordem rigorosa - às vezes temos de voltar do último passo e recomeçar no primeiro. Mas quando nos treinamos na arte do envelhecimento podemos confiar que Deus dá sua bênção ao nosso esforço, que nos concede a sabedoria e a serenidade, a liberdade e a benevolência da velhice.

Desejo-lhes, pois e a mim que o envelhecimento nos torne sábios, bondosos conosco mesmos e com os outros, que, como pessoas que estão se tornando mais velhas, possamos dizer de coração aberto as palavras do salmista: “Dão fruto mesmo na velhice, permanecem pujantes e viçosos, proclamando que o Senhor é reto” (SI 92,15s).

Desejo-lhes, prezada leitora e prezado leitor, que seu envelhecimento seja bem-sucedido, que cresçam sempre mais para dentro do silêncio diante de Deus e que, na velhice e na morte, se tornem uma bênção para seu meio ambiente - que realizem o que a expressão “abençoar o temporal” (no sentido de

temporalidade) quer dizer.

Jesus nos mostrou como se abençoa o temporal. Lucas descreve como Jesus, ao final de sua vida terrena, deixa este mundo e seus discípulos com sua bênção:

Levantou as mãos e os abençoou. Enquanto os abençoava, separou-se deles e foi levado ao céu (Lc 24,50s).

Na bênção, seus discípulos estão unidos a Jesus para além da morte. Voltaram para Jerusalém cheios de alegria e louvaram a Deus no templo.

Só abençoaremos o temporal se já abençoarmos neste tempo em que vivemos as pessoas ao nosso redor e se rezarmos por elas para que a bênção de Deus as acompanhe. Quando as pessoas ao nosso redor se sabem abençoadas por todo o nosso ser, por nossa vida e morte, podemos então confiar que sua reação será semelhante à dos discípulos do Evangelho de Lucas: voltarão com grande alegria para seu cotidiano porque se sentem recompensados e abençoados.

Muitas vezes dizemos de uma pessoa idosa, que se tornou sábia, que está em paz consigo mesma e que irradia uma boa emanção para seu meio ambiente: é uma bênção para a família, para as pessoas, para este mundo. Sobre cada um de nós repousa a promessa que Deus fez a Abraão: “Teu nome será uma bênção” (Gn 12,2). Quando interiorizarmos esta promessa, deixaremos de pedir desculpas por nos tornarmos um peso para os outros quando ficamos velhos. Em todas as fases de nossa vida - também nas últimas etapas da velhice e finalmente na morte - confiaremos que podemos ser uma bênção para as pessoas. Isto ajudará a dizermos sim à nossa solidão, à nossa fragilidade, ao envelhecimento e à morte.

Se treinarmos os passos do envelhecimento, nós nos tornaremos bênção na vida e na morte para outras pessoas. Não é possível dizer coisa mais bela sobre uma velhice feliz. Confiamos que as pessoas dirão também em nossa morte: “Ele(a) é para nós uma bênção”.

Bibliografia

AUER. Alfons (1995). *Geglücktes Allem - Eine theologisch-ethische Ermutigung*. Friburgo.

BOJACK, Barbara & SAN DEN, Klaus (2006). *Aller werden - lebensfroh bleiben - Wie wir uns vor Altersdepression schützen*. Friburgo.

BREEMEN. Riet van (2004). *Alt werden als geistlicher Weg*. Würzburg.

BUBER, Martin (1949). *Die Erzählungen der Chassidim*. Zürique.

EGENTER, Richard (1976). *Last und Segen der Einsamkeit*, in: STELZER, Karl (ed.). *Aller umden - zufrieden sein*. Munique/Luzerna, p. 68-84.

FÜGLTSTER, Notker (1975). *Furcht und Ehrfurcht vor dem Alter - Die Bibel zum Problem des Alterns*. In: ZAUNER. Wilhelm (ed.). *Alter, Altern, Altenpastoral*. Viena, p. 64-78.

GAGERN, Friedrich E. Freiherr von (1976). *Sinnerfülltes Altern*. In: STELZER, Karl (ed.). *Alter werden - zufrieden sein*. Munique/Luzerna, p. 10-21.

GRÜN, Anselm (1975). *Erlösung durch das Kreuz - Karl Rahners Beitrag zu einem heutigen Erlösungsverständnis*. Münster-Schwabach.

GRÜNDEL. Johannes (1976). *Grundhaltungen und Fehlhaltungen im Alter*, in: STELZER, Karl. *Älter werden - zufrieden sein*. Munique/Luzerna, p. 111-122.

GUARDINI. Romano (1986). *Die Lebensalter*. Mainz.

HANKE, Mila (2007). *Von Augenweide bis Ohrenschmerz - Die Erlaubnis zum schönen Leben*. Psychologie heute mar., p. 44-51.

HESSE, Hermann (2002). *Sämtliche Werke*. Frankfurt.

(1990). *Mit der Reite wird man immer jünger - Betrachtungen und Gedichte über das Alter*. Frankfurt.

JAEGGI, Eva (2005). *Tritt einen Schritt zurück und du siehst mehr - Gelassen aller werden*. Friburgo.

JUNG, Carl Gustav (1973). *Carlos: 1956-1961*. Olten (1967). *Obras Completas*. Vol. VIII. Zürique.

KUHN, Johannes (1986). *Aufbruch in ein neues Land - Das Alter als Aufgabe*. Stuttgart.

MÜLLER, Christian (1986). *Zur Psychiatrie des Alterns*. In: SPORKEN. Paul (ed.). *Was alte Menschen brauchen*. Friburgo, p. 91-106.

MÜLLER, Peter (2007). *Mach's dir leichter! Leib und Seele entrümpeln -*

Ein Fastenführer. Munique 2007.

NOLAVEN. Henri (1994). *Die Gabe der Vollendung* - Mit dem Sterben leben. Friburgo.(1984). Von der geistlichen Kraft der Erinnerung. Friburgo.

(1983a). *Zeit, die uns gesehenkt ist* - Älterwerden in Gelassenheit. Friburgo.

(1983b). *Sterben, um zu leben* - Abschied von meiner Mutter. Friburgo.

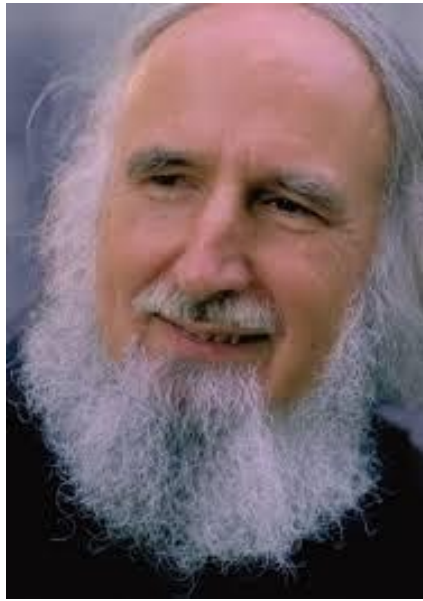
RAHNER, Karl (1983). *Zum theologischen und anthropologischen Grundverständnis des Alters*. Schriften zur Theologie, 15, p. 315-325. Einsiedeln.

(1976). *Prolixitas mortis. Mysterium Salutis*. vol. V, p. 466-472. Einsiedeln.

R1EMANN, Fritz (1981). *Die Kunst des Alterns*. Stuttgart.

SEIHIPPERGES, Heinrich (1986). *Sein Alter leben* - Wege zum erfüllten späten Jahren. Friburgo.

ZEMAN, Peter; HERBST. Goldener; PANTHER. Graue (1986). *Selbsthilfe in der Altenarbeit*. In: SPORKEN, Paul (ed.). Was alte Menschen brauchen. Friburgo, p. 107-130.



Pe. **Anselm Grün** nasceu na Alemanha, em 1945. É monge beneditino, doutor em Teologia e administra a abadia beneditina de Münsterschwarzach. É conselheiro espiritual, ministra palestras, cursos, retiros espirituais e seminários e seus livros estão entre os textos cristãos mais lidos.

Notas

[1] Wahrlich, keiner ist weise, *der nicht das Dunkel kennt*, das unentrinnbar und leise/von allen uns trennt. // Seltsam, am Abend TU wandern! *Leben ist Einsanisein*. Keiner kennt den andern, / jeder isr allein. <<

[2] Die Krähen schecin / Und ziehen schwirren Flugs zur Stadt: *Bald wird es schnein.* - Wohl dem, der jetzt noch i Icimat hat. // Weh dem, der keine Heimat hat. <<

[3] Jede Blüte will zur Frucht, *Jeder Morgen Abend wei den*. Ewiges ist nicht auf Erden *Als der Wandel, als die Flucht. Auch der schönste Sommer will Einmal Herbst und Welke spüren.* / Halte, Blatt, geduldig still, *Wenn der Wind dich will entführen.* / Spiel dein Spiel und wehr dich nicht, *Lass es still geschehens es* Fass vom Winde, der dich bricht. / Dich nach Hause wehen (Hesse, 5b). <<

[4] LLeb wohl. Frau Welt / Fs liegt die Welt in Seherben, *Einst liebten wir sie sehr.* Nun hat für uns das Sterben/ Nicht viele Sehrecken mehr. // Man soll die Well nicht sehmähen. *Sie ist so bunt und wild,* Uralte Zauber wehen *Noch immer um ihr Bild./* Wir wollen dankbar secheiden *Aus ihrem gossen Spiel:* Sie gab uns Lust und Leiden, *Sie gab uns Liebe viel.* / Leb wollt, Frau Welt, um sehmücke *Dich wieder jung und glatt,* Wir sind von deinem Glücke / Und deinem Jammer satt. <<

Table of Contents

[A sublime arte de envelhecer](#)
[Introdução](#)
[O Sentido da Velhice](#)
[Aceitação de sua própria existência](#)
[Abandonar](#)
[Fecundidade](#)
[Envelhecer Juntos](#)
[Virtudes da velhice](#)
[Como lidar com a depressão](#)
[O caminho do silêncio](#)
[A auto-superação](#)
[Preparar-se para a morte](#)
[Epílogo](#)
[Autor](#)
[Notas](#)